

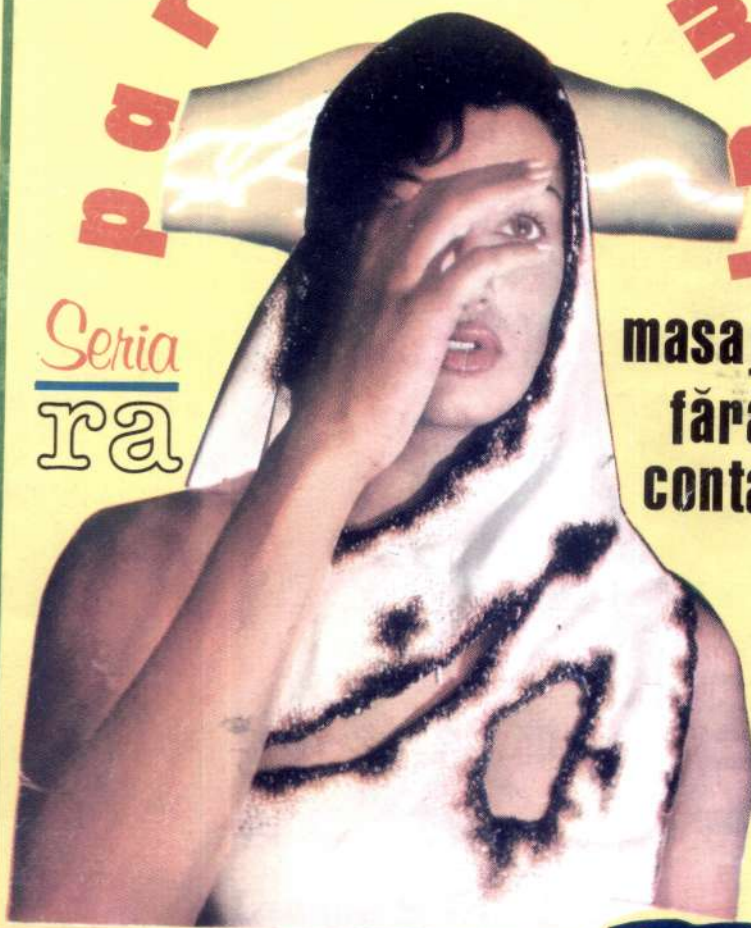
djuna davitaşvili

para n o r m a l



Seria
ra

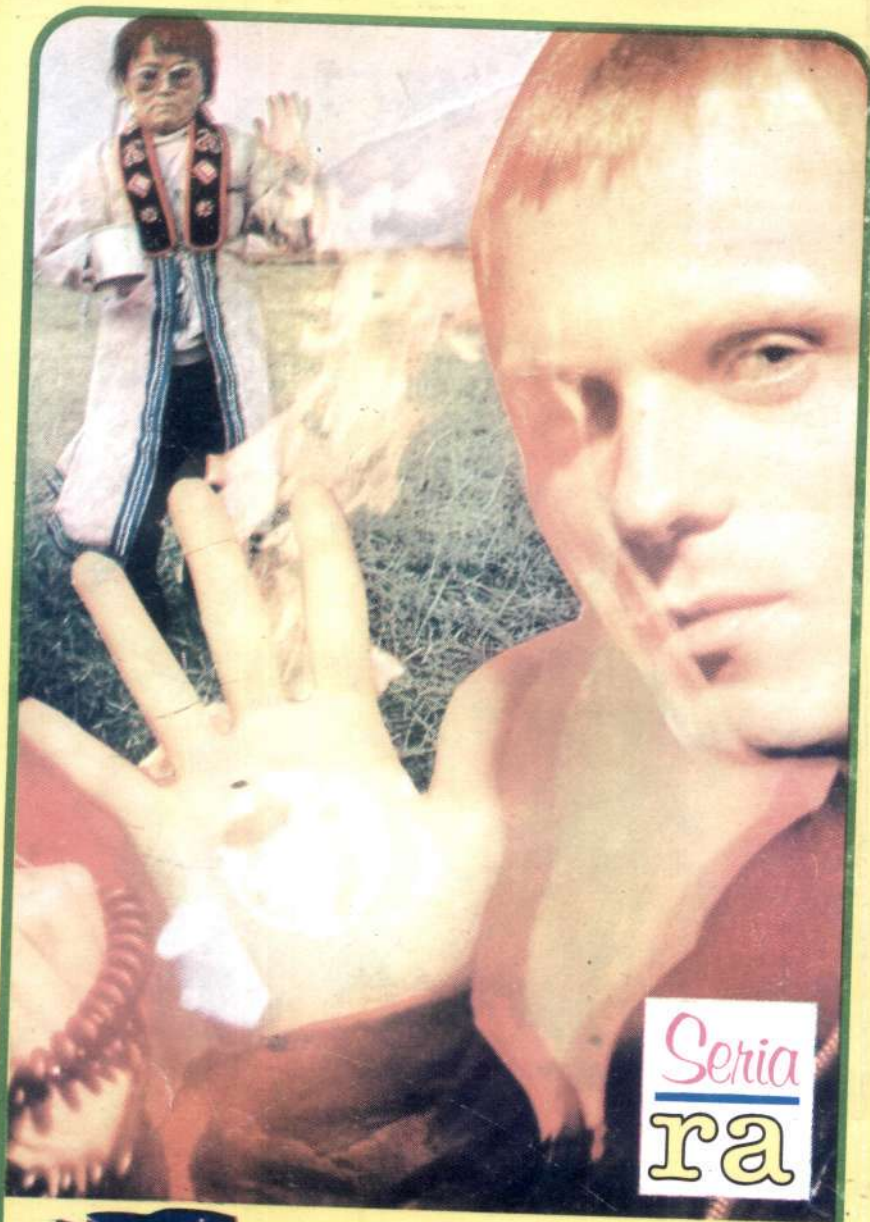
masajul
fără
contact



s
a
u

MAGIE ?





Seria
ra



corrida 

Preț: 850 lei
ISBN: 973-95424-7-6

Masajul fără contact

a

DJUNEI DAVITAŞVILI

paranormal sau magie?

Traducere şi adaptare :
Arianna-Dana Gheorghiu

Editura CORIDA & Editura UNIVERSUL

Bucureşti — România

1993

Nota editorului

Prezenta lucrare intitulată de noi : „MASAJUL FĂRĂ CONTACT, paranormal sau magie ?“ prezintă, în esență, metoda binecunoscută a Djuna Davitasvili, metodă de tratare a bolilor și afecțiunilor cu ajutorul bioenergiei. Trebuie spus, de la început, că MASAJUL FĂRĂ CONTACT nu este neapărat „opera“ Djunei Davitasvili, ci ea, „opera“, cuprinde principalele indicații și modalități de lucru practicate de Djuna. Veți găsi, pe lângă descrierea metodei acesteia, și elemente biografice, precum și una din prozele sale fantastice. Astfel, în încercarea de față, credem că am reușit să creionăm un portret al Djunei Davitasvili, personalitate de talie mondială.

MASAJUL FĂRĂ CONTACT conține unele articole și informații puse de Djuna Davitasvili la dispoziția cititorilor revistei „Zdorovie“ (numerele : 6—10/1990). Cartea de față prezintă un interes deosebit nu numai pentru persoanele dotate cu calități bioenergetice, ci și pentru ceilalți care sunt interesați de fenomenele paranormalului, dar și de sănătatea propriului corp și suflet. Citind cu atenție cartea de față, și respectând cu strictețe indicațiile Djunei Davitasvili, în momentul în care vă veți decide să vă încercați „propriile puteri“ pentru a vă trata pe Dumneavoastră înșivă, sau a încerca să le ameliorați celorlalți durerile/afecțiunile, aveți șansa de a avea o reușită. Încercați !

Marcel Ion Fandarac

CUPRINS:

Capitolul I — SĂ COBORĂM ÎN ADÂNCIMILE	
NOASTRE	11
Capitolul II — FENOMENUL „D” — DJUNA	23
§ 1. Cine este Djuna?	23
§ 2. Îmi ascult propriile mâini	34
Capitolul III — NOȚIUNI ȘI INDICAȚII GENE-	
RALE	
§ 1. Ce trebuie să știm înainte de a începe	39
§ 2. Principalele proceduri	43
§ 3. Este bine să știți...	51
Capitolul IV — MIRACOLUL POATE DEVENI	
REALITATE	55
§ 1. Dereglările tensiunii arteriale	56
§ 2. Edemele și durerile picioarelor, oboseala	
după un mers îndelungat	62
§ 3. Varicoze	63
§ 4. Migrenele și insomniile	64
§ 5. Luxații, fracturi	66
§ 6. Întinderile musculare	67
§ 7. Arsurile	67
§ 8. Îngrunarea respirației, astm	68
§ 9. Cum se poate opri o scurgere de sânge	70
§ 10. Durerile menstruale	70
Capitolul V — ARTA DE A NE CUNOAȘTE	
SINELE	73
§ 1. Să mărim puterea noastră de concentrare	75
§ 2. Să privim în jur	86
Capitolul VI — CREDINȚA DE A FACE BINE	99
§ 1. Otita, surzenia	99

§ 2.	Regenerarea gingiilor, paradentoza . . .	101
§ 3.	Durerile și îmbolnăvirile gâtului . . .	101
§ 4.	Scoaterea cataractei	102
§ 5.	Leucemia	103
§ 6.	Mărirea corpului ca înălțime . . .	103
§ 7.	Alergii, eczeme, psoriazis	104
§ 8.	Îmbolnăviri cardiovasculare	105
§ 9.	Disfuncții ale ficatului, bilei, supra- renalelor	106
§ 10.	Disfuncții și îmbolnăviri ale intestinelor .	107
§ 11.	Ulcer stomacal	108
§ 11.	Colita, dureri ale intestinelor . . .	109
§ 13.	Pneumonia	109
§ 14.	Diabetul zaharat	110
§ 15.	Disfuncții renale	111
§ 16.	Îmbolnăvirea organelor genitale . . .	112
§ 17.	Inflamarea ovarelor (anexita) . . .	112
§ 18.	Întreruperea sarcinii	113
§ 19.	Îngustarea vaselor sangvine	114
§ 20.	Neuroastenia	114
Capitolul VII — OMUL — O ENIGMĂ . . .		119
Alternativa — Din proza fantastică a		
Djunei Davitașvili		127

INTRODUCERE

Arta de a vindeca prin aplicarea mâinilor sau prin pase, a apărut și a fost practică din antichitate. Pentru elaborarea, dezvoltarea și aplicarea acestei arte au fost necesare sute de generații de vindecători și învățați, din care cei mai dotați s-au bucurat de o largă popularitate, aduceau în extaz mulțimile, dar poate de cele mai multe ori erau huliți, judecați ca vrăjitori și arși pe rug.

Trebuie să recunoaștem că întotdeauna oamenii au avut o reținere față de nou, spaima de necunoscut, care îi face să iasă din limitele obișnuitului și a cunoscutului, le provoacă aproape imediată reacție de adversiune. Cu toate acestea, când nevoia îi împingea din cele mai vechi timpuri până astăzi, ei caută calea spre cei care presupun că îi pot ajuta.

Dar, în ultimele decenii, parcă obișnuindu-ne cu minunile tehnicii și ale științei, oamenii au început să înțeleagă cu ce capacități și proprietăți extraordinare au fost dotați, să caute înțelegerea acestor mecanisme și, de ce nu, să-și pună în valoare posibilitățile.

Chiar dacă considerăm nivelul cunoașterii umane destul de ridicat, neconținut, în fiecare clipă apar noi descoperiri, noul pătrunde spărgând tiparele și limitele a ceea ce până ieri ne părea bine

stabilit. Această constatare o putem aplica în totalitate atunci când ne referim la studiul capacităților neobișnuite ale omului și anume la bioenergetică, una din cele mai complexe și poate de aceea contradictorii domenii de cunoaștere. Prin acest domeniu se reface legătura dintre univers și cosmosul uman. Am început să învățăm și să înțelegem ce înseamnă bioenergetică și faptul că a cunoaște nu este un scop în sine, ci o armă în mâna omului care îl poate face puternic și bogat sufletește.

În acest domeniu este greu să găsim un nume atât de renumit ca al Djunei Davitașvili. Djuna, denumită fenomenul „D” a reușit ca într-un timp extrem de scurt să capete o popularitate și o apreciere mondială, nu numai datorită extraordinarelor ei posibilități bioenergetice scrupulos verificate experimental, dar poate tocmai datorită dăruirii ei totale față de omenire, a acelui simț de răspundere care a făcut-o să creeze propria metodologie pe care a dăruit-o omenirii.

Rămâne undeva de domeniul trecutului simpla respingere a fenomenului Djuna, ca și altor multe fenomene bioenergetice. Noi, astăzi suntem din ce în ce mai deschiși spre cunoaștere și perfecționare.

Djuna are de îndeplinit o misiune grea : să devină călăuza care ne face să reconsiderăm posibilitățile noastre, atât de adânc ascunse în noi. Descoperirea capacităților ascunse, neobișnuite este o ridicare a personalității umane către nou, către un nivel mai evoluat de dezvoltare.

Metodologia creată și perfecționată de Djuna, de diagnosticare, profilaxie și tratament a îmbolnă-

virilor este un pas pentru viitorul dezvoltării științelor, a măririi posibilităților psihoenergetice umane, dar în același timp și o sporire a eficienței și bucuriei omului de a ști ce nelimitate posibilități posedă.

Din punct de vedere pragmatic, Djuna a reușit să producă o cotitură prin convingerea pe care ne-o dă în posibilitățile noastre. Să privim spre viitor...

**Medic chirurg,
Florin Pavelescu**

SĂ COBORÎM ÎN ADÎNCIMILE NOASTRE

Zi de zi, mulți dintre noi se gândesc cât de nedreaptă este viața. Amănunte meschine ne tulbură, vedem de prea multe ori cum adevărul și bunătatea sunt răsplătite cu moneda nerecunoștinței și a răului, un „de ce“ permanent ne răscolește. Trăind în acest vârtej permanent de senzații, avem cele mai vagi noțiuni despre felul cum ar fi putut să fie viața și ce fel de posibilități tănuiește ea.

Omul. Cât de puțin se cunoaște el pe sine. Cât de puțin află el despre propriile forțe, despre căile și posibilitățile de acțiune pe care viața i le-a pus la dispoziție. Multora li se pare că trebuie să înceapă de la „zero“, că drumul lor de la naștere spre trecerea într-un eter necunoscut este plin de bariere și limitări. Și cu cât devenim mai conștienți de faptul că ființa umană este în sine un întreg și infinit univers, realizăm mai pregnant cât de puțin ne cunoaștem noi pe sine. Această orbire, manifestare a unei separări artificiale a omului de univer-

sul în evoluție, deși omul este alcătuit din aceleași elemente ca și cosmosul, este dată de manifestarea forței latente a conștiinței care fărâșează întregul, îl diferențiază și izolează, constrângându-l pe om să se desprindă de univers și cosmos.

Înzestrat de la naștere cu un enorm și deosebit potențial, care ar putea deschide porțile celor mai extraordinare realizări, omul ar trebui să înțeleagă că doar el își poate determina țelul existenței, că depinde numai de el dacă drumul prin viață va fi interesant, cu realizări date de împlinirea propriei personalități sau traseul vieții lui se va derula banal și plictisitor, obositor, cu dorințe pe care nu le va putea îndeplini niciodată, cu întrebări la care nu-și va putea răspunde niciodată. Poate tocmai datorită acestei imposibilități de înțelegere există atât de mulți oameni care consideră că nu au vreo aptitudine. Ei, aproape, nu năzuiesc niciodată către nimic, se află în întuneric total și în dezorientare. Se mulțumesc să-și trăiască doar viața fiziologică.

De secole întregi, din copilărie omului i se imprimă gândul unor imuabile legi naturale, care face viața omului scurtă și tumultuoasă, cu o graniță de echilibru dată de boală, îmbătrânire și moarte! Nimeni nu poate nega această tristă evidență, dar oare, se poate împăca omul cu ea? Aproape toți vom răspunde cu un „nu” hotărât, iar răspunsul ar trebui să declanșeze lupta de descoperire a propriilor noastre posibilități. Pentru aceasta trebuie să ne redescoperim rădăcinile, să ne cunoaștem energiile și forțele noastre, să coborâm în adâncimile noastre și să ne regăsim.

Dacă privim înapoi spre veacurile ce au trecut, nu ne este greu să constatăm că nenumărați filo-

sofi, alchimiști sau magicieni au căutat cu sârguință un „ceva“ miraculos și magic care să poată fi numit „elixirul vieții“. Încercările lor, de căutare a unei substanțe, a unei licori sau proceduri ce l-ar fi putut face pe om să evite bariera impusă de durata limitată a vieții, s-au soldat cu un eșec total. Căci nu din exteriorul nostru, ci din propria noastră ființă vin acele forțe. Fiecare dintre noi poate dezvolta în sine forțele tămăduitoare pentru a îndepărta boala și propria bătrânețe, dar și pentru a-și putea ajuta aproapele la nevoie.

Ce trebuie să aflăm despre noi, ce trebuie să facem pentru a ieși din starea de necunoaștere ?

Cunoașterea înseamnă forță ; cu cât domeniile de cunoaștere se extind și sunt asimilate ca și cum ar face parte din noi, cu atât aceasta devine mai profundă și se corelează prin legături de neînțeles încă, cu o cunoaștere ancestrală. Având în vedere că suntem atât atașați de probele date de știință, iar dezvoltarea științelor naturale contemporane este legată de rezolvarea unei întregi serii de probleme științifice fundamentale, este bine să știm că nu cu mult timp în urmă s-a putut realiza fotografia unui subiect uman în jurul căruia apare așa numita „imagine energetică“, analogă celor realizate în jurul corpurilor cerești, a stelelor și planetelor. Această structură este compusă dintr-o multitudine de energii, extrem de fine, care se difuzează în spațiu și în infinit.

Când știința contemporană a descoperit și definit „biocâmpul“ (mai corect ar fi biocâmpurile), aceasta a fost primită și privită de foarte mulți cu neîncredere fiind privită ca o găselniță ce aducea evidente foloase prin aria largă a problemelor

căroră le găsea răspunsuri. Evident, problema a rămas la fel de controversată și la ora actuală. Taberele oamenilor de știință sunt împărțite, iar știința are de rezolvat o problemă de principiu : are sau nu are omul / sau alte sisteme vii / un câmp biologic deosebit, diferențiat calitativ de alte tipuri de câmpuri cunoscute de știință ? Unele glasuri consideră că nu există biocâmpuri care ar putea primi denumirea de „mistice“, ci doar câmpuri fizice reale ale obiectelor biologice. Aceste câmpuri sunt electrice, magnetice cu diferite tipuri de iradiere : infraroșii, radio-calorice, acustice, care modifică compoziția chimică a mediului ce înconjoară ființa umană. Alte glasuri se ridică pentru susținerea punctului de vedere că realitatea fizică a existenței biocâmpurilor este confirmată de o întreagă serie de experimente fizice colaterale, cât și de senzațiile subiective ale experimentatorilor, și în același timp energiile biocâmpurilor umane sunt calitativ diferite de ceea ce cunoaște știința până la ora actuală.

Știința antică indiană (Tantra și Vedanta) susține că omul are cinci învelișuri / biocâmpuri / care formează trei corpuri : fizic, astral și cauzal. **(vezi desen 1)**

Conform Vedantei, întregul univers evoluează și se dezvoltă conform unor legi date. În univers mișcarea, deci energia, are trei forme : pasivă, activă și cea de echilibru, în care tendințele contradictorii se contrabalansează reciproc într-un mod ideal. În fiecare din corpurile omului și biocâmpurile lui predomină o anumită formă de mișcare.

Corpul fizic, care există într-un plan fizic, este format din țesuturi și are etape fixe de existență :

naștere, creștere, modificare îmbătrânire și moarte. La planul fizic se raportează universul perceput de om prin organele de simț. La corpul fizic apare un așa numit dublu eteric. Acest dublu eteric este o emanație electromagnetică, cât și o iradiere în infraroșu a țesuturilor vii, a organelor în timpul proceselor lor de funcționare. De aceea, după moartea fizică, pe măsură ce substanța materială fizică se descompune, această emanație se reduce treptat, dublul eteric dispărând într-o perioadă de trei zile. Principala formă de energie a corpului fizic și a dublului eteric este cea pasivă.

Urmează cele două învelișuri ale corpului astral.

Primul biocâmp se numește energetic și repetă conturul corpului fizic, depășindu-i marginile cu 3—5 cm. Deasupra capului acest biocâmp se poate ridica la 5—35 cm și chiar mai mult, în strictă dependență de starea fiziologică, construcția sistemică etc. a individului.

Al doilea biocâmp al corpului astral este cel mental, de formă ovoidală, depășind limitele corpului fizic cu 0,5—2 m, în unele cazuri chiar mai mult. Dimensiunile corpului mental sunt în funcție de starea fizică, emoțională a omului, de dezvoltarea sa mentală, de puterea de concentrație, dimensiunile fiindu-i considerabil influențate de forța voinței de concentrare. Mișcarea sa principală este activă.

Următoarele învelișuri se raportează la corpul cauzal. Unul din ele este învelișul cunoașterii sau intelectual format dintr-o materie plastică, extrem de fină a cărei principală însușire constă într-un echilibru ideal dat de dinamicitate și mobilitate, corelată cu stabilitatea, eternitatea acestei materii.

Această materie superioară poate să se deplaseze arbitrar, iar dacă structura se deteriorează ea se restabilește de la sine. Animalele nu au un asemenea înveliș. La om, biocâmpul acesta s-a format în timpul trecerii de la starea de animal la cea de om, dezvoltându-se în această perioadă considerabil, împreună cu corpul fizic. În el se depozitează toate informațiile privitoare la evoluția umană în milioane de ani. Mișcarea caracteristică acestui biocâmp este cea pură.

La fel ca învelișurile anterioare, biocâmpul cunoașterii / intelectual / depășește în mod diferit la diverși oameni limitele corpului fizic, în funcție de gradul lor de evoluție spirituală, sufletească și intelectuală.

Învelișul causal a primit această denumire deoarece, după ce corpul fizic și cel astral mor, acesta trece într-un plan superior, iar după îndeplinirea legilor karmei, corpul causal devine „sămânța vieții” prin revenirea în planul fizic, urmând strict indicațiile karmei, acesta intră în cel mai favorabil embrion uman și formează corpul astral care, la rândul său, influențează forma și aspectul noului rezervor fizic.

Experimentele contemporane, sub o supraveghere strict științifică, confirmă majoritar cunoștințele date de Vedanta.

Depistarea câmpurilor leptonice, formate din nori de protoni și electroni, având proprietăți de plasmă i-a condus pe oamenii de știință întâi la o supoziție, iar apoi la o concluzie foarte interesantă : acestea sunt structuri energetice prin care putem direcționa anumite procese, și aceasta, doar gândindu-ne la ele. Câmpurile leptonice reac-

ționează la energiile declanșate de procesul gândirii, structura lor suferind modificări sub influența gândurilor, pozitive sau negative. Dacă omul se gândește la ceva rău, atunci structurile se pot modifica atât de mult încât pot determina prin sine răul.

Tot timpul ființa umană, într-un desăvârșit contact cu ceea ce o înconjoară, primește și transmite semnale de diverse naturi. Gândurile conțin în sine o forță. Gândul este un produs al ființei umane care proiectează și cauzează, cu ele construim mereu ceva din acea substanță nevăzută, care atrage puteri ce ne pot fi folositoare sau păgubitoare, corespunzător gândurilor emise. La această problemă vom mai reveni.

Deci, în jurul tuturor formelor receptate material, pe care le denumim convențional obiecte există nori de particole încărcate atât electromagnetic, cât și cu radiații de altă natură, ceea ce face ca în mod similar, în jurul obiectelor biologice, invizibile ochiului omenesc, să existe asemenea învelișuri. În dinamica învelișurilor, biocâmpurile energetice rezidă expresia activității vitale a obiectului biologic, sunt încifrate cele mai complexe și stabile informații privind capacitatea și starea lor funcțională, resursele și capacitățile organismului în sine. Bineînțeles, pentru a fi puse în folosul nostru aceste informații se cer depistate, identificate și descifrate.

Această problemă, punte esențială pentru cunoașterea umană, reprezintă o deosebită sferă de interes pentru nenumărați oameni de știință. Pe întreg globul, laboratoarele de cercetare și experimentare au desfășurat multiple și complexe experi-

mente, de multe ori aplicându-se aceleași metodologii și principii care stau la baza studiului obiectelor aflate la mari distanțe față de Terra, mai ales pentru înregistrarea radiațiilor pe care le emit.

Cercetările și experimentele, aproape în covârșitoarea lor majoritate, au confirmat premisele, supozițiile și datele deduse teoretic. Practic, în structura biocâmpurilor s-au depistat toate formele de energie cunoscute de știință până la ora actuală, dar au lăsat în același timp deschise întrebări față de forme de energie necunoscute până acum.

Atunci când vom vorbi despre profilaxia și tratamentul îmbolnăvirilor, despre posibilitatea noastră de a diminua viteza fenomenelor de îmbătrânire, ne bazăm pe toate aceste cunoștințe, pe năzuința atât de umană de a ne redescoperi, de a repune în funcție ancestralele posibilități și forțe cu care suntem înzestrați noi oamenii de Forța Creatoare.

Una din aceste posibilități poate fi dată de readucerea în actualitate a străvechilor tradiții asiriene. În acest domeniu asirienii au reușit performanțe deosebite, care readaptate la cerințele omului modern devin „oaze de speranță”. Anticii tămăduitori știau să acționeze asupra organismului uman, să depisteze și să ajute la vindecarea pacientului fără a-i atinge corpul fizic, și asta în cazul a foarte multe îmbolnăviri. Forța energetică dezvoltată de ei coroborată cu forța energetică a pacientului ducea la redarea stării de sănătate, readucea speranța și fericirea.

Se susține că omul ar fi „programat” genetic pentru a trăi un minimum de 110 ani. Îmbătrâni-

rea celulelor corpului fizic ține de îmbolnăviri, deci faptul că puțini oameni ating această vârstă se datorează bolilor. Ca dovadă, faptul că în ultimul secol durata medie a longevității a crescut cu aproximativ 30 de ani se datorește în primul rând medicinei tradiționale. Dar un rol important îl joacă și modul de viață.

Știm că cine vrea să ajungă la o vârstă înaintată trebuie să acorde atenție unei bune irigații sangvine a creierului, cât și a tuturor organelor, dar mai ales sănătății mintale, echilibrului psihologic, dat de rezistența la atât de cunoscutul și disputatul stres.

Omul parcă a uitat că se naște într-un contact atât de puternic cu natura care pe tot traseul vieții lui îl alimentează din abundență cu cele mai felurite energii. Din păcate, îndepărtându-ne de natură de foarte multe ori, omul pierde acest contact, își cheltuiește inutil energiile, își deteriorează afluxul energetic și, implicit, își anulează capacitățile de utilizare a nenumăratelor resurse, posibilități și rezerve, inițial oferite lui din plin de către viață.

Orice ființă vie poate fi considerată un „obiect biologic“ și poate fi comparată cu un fel de stație emisie-recepție, un generator și receptor sui-generis a celor mai felurite radiații și energii, în jurul său propriile biocâmpuri interacționează continuu la cele mai diferite nivele cu toate energiile exterioare lui.

O persoană bolnavă poate fi considerată un „obiect biologic“ la care prin starea de disfuncție a

organelor și apariția îmbolnăvirii se modifică semnalele, a cărei corp fizic transmite în corpul astral iradierea stării de boală, suferință și disconfort. Aceste semnale pot fi receptate de cel care, prin forța energetică a propriului biocâmp, va influența și regla biocâmpul pacientului, reechilibrând energiile și redând starea de sănătate celui în cauză.

S-a demonstrat experimental că magnetoscoapele și calorovizoarele fără contact au dat cele mai bune și valoroase rezultate, comparativ cu alte metode de diagnosticare și consult realizate prin contact direct. În curând, mulțumită punerii la punct a acestor metode, orice persoană va putea fi examinată medical și diagnosticată numai în 2-3 minute. Datele obținute vor fi prelucrate pe calculator, redând starea de funcționare a organismului pe ansamblu. De aici apare perspectiva prognozărilor îmbolnăvirilor, deschizându-se astfel drumul prevenirii îmbolnăvirii în fază incipientă prin aplicarea celor mai eficiente măsuri profilactice.

În această ordine de idei, ființa umană dotată cu cele mai sensibile „aparate“ poate depista și preveni orice îmbolnăvire. Artă masajului fără contact poate deveni accesibilă tuturor acelor care doresc să o cunoască, studieze și antreneze temeinic. Fiecare dintre noi poate aduce celor din jur, prietenilor, celor dragi dispariția oboselii, a durerilor de cap a stărilor de încordare nervoasă.

Asta doar pentru început. Printr-un antrenament perseverent și susținut fiecare poate obține rezultate miraculoase.

Nu mai puțin adevărat este că receptivitatea și sensibilitatea la iradierile din jur, la cele ale obiectelor biologice, cât și capacitatea de a transmite direcționat propriile noastre radiații nu este dezvoltată în egală măsură la orice persoană. Dar această sensibilitate preexistentă în toate ființele umane se cere doar descoperită, dezvoltată prin antrenament și încredere în propriile forțe.

Iată, încă o dată un îndemn de a ne cunoaște, de a coborî în profunzimile noastre și de a ne regăsi.

II

FENOMENUL "D" - DJUNA

§ 1. CINE ESTE DJUNA ?

"Cine sunt eu ? De unde vin ? — se întreabă pe sine Djuna — „Rădăcinile mele sunt ascunse adânc în trecut, poate mult mai adânc decât îmi închipui eu acum. Timpul este unic, indivizibil și veșnic“.

Acestea sunt cuvintele Djunei, pe numele ei adevărat Evghenia Davitașvili, minunata ființă care a reușit să revoluționeze atât lumea medicală, cât și o parte a omenirii.

Cred că foarte mulți și-au pus întrebarea cine este această femeie care prin complexele talente a căpătat o popularitate extraordinară pe plan mondial. Cine sunt părinții ei ? Unde s-a născut ? Când a simțit pentru prima dată că este dotată cu însușiri ce apăreau celor din jur ieșite din comun ?

Pentru a o singulariza, oamenii de știință au denumit-o fenomenul „D“, termen prin care se subliniau aptitudinile ei caracteristice. Viața și

practica au confirmat atât multiplele ei posibilități, cât și metodologia pe care Djuna a creat-o și împărtăși-o omenirii.

Dar să pătrundem în fascinanta lume a istoriei vieții ei.

La începutul acestui veac, strămoșii ei după mamă mai trăiau încă în Iran, pe malul lacului Urmia. Spațiu și timp de legendă. Natura îi încorjura pe oameni cu o forță crudă și neîmblânzită, dăruindu-le în același timp putere, dorința de viață și luptă. Erau asirieni. Ce ne putem aminti despre vechii asirieni ? Poate doar, desenul din manualele școlare în care ni se arată cum armatele lor traversează o apă vijelioasă pe saci-burdof într-un iureș al luptei. Vechii asirieni au fost netemători și duri, confirmând spiritul acelor vremuri. războinici care au șters de pe fața pământului orașe și cetăți. Încă din primele două veacuri ale erei noastre asirienii au îmbrățișat credința creștină și nu s-au lepădat de ea oricât de multe prigoniri nu au îndurat. Datorită intoleranțelor și conflictelor religioase, strămoșii Djunei după mamă împreună cu alți emigranți asirieni s-au mutat prin anii '20 în regiunea Kuban, unde au întemeiat satul Urmia.

Pe strămoșii tatălui ei, care sunt originari tot de pe malul lacului Urmia, Djuna nu i-a cunoscut niciodată. Doar o memorie ancestrală o leagă de ei. Tatăl Djunei, Iuvaș Sardis, în anii premergători războiului a ajuns din Iran în satul Urmia pentru afaceri. Aici a descoperit dragostea, s-a îndrăgostit și s-a căsătorit, stabilindu-se pentru toată viața în acel sat georgian. În acest loc s-a născut și a copilărit Djuna.

Întotdeauna Djuna a susținut că este o copie fidelă a tatălui ei ; a fost deosebit de apropiată de el și s-a înțeles mai bine decât cu oricine pe lumea aceasta. Dorințele și durerile ei îi erau împărtășite lui, bucuriile își găseau împlinirea, necazurile, alinarea. Atunci când prin sat, copil fiind, a început să circule zvonul că micuța Djuna ar fi o șidră, o vrăjitoare, toate glasurile interioare au mănăturat-o către tatăl ei. În zbucium și hohote de plâns i-a spus că s-a hotărât să fugă de acasă. Tatăl ei a înțeles foarte bine starea în care se afla și doar el a putut să o liniștească. Se lăsase înserarea, noaptea începea să coboare lin pe plaiurile Caucazului și el a început să-i povestească despre cerul înstelat. Pentru prima dată în viață Djuna, sub bolta ce se revărsa în înstelare, a simțit revelația faptului că trăiește simultan pe Pământ și pe alte mii de planete, că nu se poate aduna într-un singur tot, că existența ei se revărsa ca și bolta înstelată a cerului.

Undeva ca printr-o ceață, din frânturi de amintiri, Djuna își amintește că noaptea era de multe ori trezită din somn, fiind întrebată câte ceva, iar ceea ce spunea în acele prime clipe după trezire era luat ca un oracol.

Când mică-mică fiind se juca „de-a caii“ cu tatăl ei, acestuia îi treceau întotdeauna durerile de spate ; iar apoi crescând, mama ei o ruga să-l „calce“ special pentru a-i vindeca durerile.

Când a împlinit 10 ani a zărit pe mâinile prietenei ei niște negi. I-a privit cu atenție și compătimire și în același timp cu curiozitate. După câteva zile negii au început să devină vineții, au început să se usuce, se albeau văzând cu ochii și au căzut. Dar, pe atunci acest eveniment nu a reprezentat

ceva deosebit pentru Djuna și nici nu i-a dat importanță.

Tot cam la aceeași vârstă, ea a fost la granița dintre viață și moarte. Dar, să o lăsăm pe Djuna să se destăinuie.

„Frățiorul meu mai mic se juca pe lângă casă. Mama mă rugase, iar apoi mă obligase să am grijă de el. Mă plictiseam îngrozitor. La rândul meu îmi doream să mă joc, să alerg și să simt ce se petrecea în jurul meu. Așa că, m-am hotărât, și i-am spus frățiorului meu : „Nu te apropia de fântână ! Ai să cazi în ea“. Acestea fiind spuse, liniștită am început să mă joc. Bineînțeles că nu m-a ascultat. În clipa mea de neatenție prezicerea mea s-a adevărat. Din fericire mă aflam destul de aproape de el și atunci când i-am auzit țipătul m-am aruncat după el, în adâncul fântânii.

Am sărit cu capul în jos, reușind să alunec pe sub el, să-l prind și susțin, pentru ca apoi rezemându-mă cu mâinile de pereții fântânii și printr-un efort strângând brusc picioarele să reușesc să-l scot pe frățiorul meu din fântână.

Fântâna noastră era foarte adancă, plină cu apă până aproape de buză. După ce reușisem să-mi salvez frățiorul, epuizată, nu mai aveam forța necesară să reușesc să mă mențin la suprafața apei. Am început să mă zvârcolesc între pereții fântânei, și deodată a început să mă cuprindă o liniște extraordinară și inexplicabilă, fără teamă am alunecat, afundându-mă lin spre adâncurile fântânii.

Nici astăzi nu-mi explic ce s-a întâmplat. Nu o să încerc să vă contrazic dacă o să susțineți că lipsa de oxigen produce în primele momente halucinații. Poate că așa este, cu toate că... În acea fân-

tână eu nu am văzut fundul, în adâncimile ei se deschidea în fața mea un cer infinit, eu începusem să plutesc printre mii de stele sclipitoare.

Atunci când m-am dezmeticit eram lângă fântână înconjurată de consăteni. În jurul meu vedeam fețe uimite, pierdute de nedumerire și întrebătoare. Chiar lângă mine era fratele meu mai mare care repeta într-una, parcă nevenindu-i să creadă : „E vie, e vie ! ...“.

Nu aş dori să se creadă că am înclinații spre misticism. De fapt, aici totul este mult mai simplu și mult mai complicat. În general, noi oamenii având cunoștințe atât de reduse despre capacitățile și posibilitățile noastre fizice și energetice care stau ascunse în noi, este prea puțin probabil că am putea afirma categoric că știm totul despre conștientul, sau și mai mult subconștientul nostru. În afară de aceasta, din copilărie am avut extraordinar de multă fantezie !

Dar cine poate ști și spune cu exactitate cum se vor modifica mâine granițele dintre realitate și fantezie ?“.

Adevărul este că Djuna poate fi numită un „copil minune“ al secolului nostru, în afara darului minunat de a acționa asupra organismelor vii spre a readuce sănătatea și liniștea, ea este și o poetă deosebită, scriitoare, pictoriță, actriță și chiar... dansatoare.

Întotdeauna, o legătură extrem de puternică cu trecutul ei a reprezentat-o pentru Djuna străbunica ei, care a trăit mai mult de o sută de ani. Îi apare în amintire, caldă și calmă. Face niște mișcări ciudate cu mâinile, mângâie și șoptește ceva. Ia o crenguță și cu aceasta face mișcări circulare dea-

supra bolnavului și iar șoptește ceva. Aceste imagini i s-au întipărit deosebit de clar în suflet și în memorie. Jucându-se, în copilărie ea își imita străbunica, îi repeta mișcările, cântându-și ceva inventat de ea. Nici astăzi Djuna nu știe cât de multe boli putea vindeca străbunica ei. Nimeni nu i-a putut răspunde la această întrebare. Și fiica ei, sora bunicii lui Djuna vindecă prin atingerea locului bolnav cu mâna. Un regret permanent o înconjoară că nu reușeste să-și facă timp pentru a ajunge în locurile natale.

Atunci când își amintește de mama ei, Djuna recunoaște că aceasta nu a fost exersată pentru a face vindecări, ca și cum nu ar fi avut nici o dăruire. În schimb era o bucătăreasă de excepție.

Crescând Djuna a încercat în continuare să o imite pe străbunica și bunica ei. fără a conștientiza sau bănuî că toate acestea vor fi de atâta folos pentru viața ei și a celor din jurul ei. Și chiar dacă, în copilărie a fost visătoare și plină de fantezie nu s-a gândit niciodată că în viitor va deveni cea care va da omenirii clipe de încredere și speranță prin vindecările pe care le-a produs, schimbând soarta atâtor oameni.

Părinții ei au murit când ea era încă foarte tânără. Frații au reușit să se ajute între ei, iar Djuna a absolvit o școală tehnică. La terminarea școlii, Djuna a plecat la Tiflis unde s-a angajat ca barmaniță. A petrecut câțiva ani în spatele tejghelei, timp în care capacitățile ei naturale, combinate cu tradițiile mostenite pe care începuse să le redescopere din zi în zi au dus-o să-și dezvolte o metodologie proprie de vindecare.

Poate că numai întâmplarea a făcut-o să se descopere definitiv pe sine. Totul a început prin a ajuta o prietenă care avea o pată inestetică pe obraz. A început să o trateze cu încredere iar rezultatele nu s-au lăsat așteptate. Pata inestetică a dispărut ca și cum nu ar fi fost niciodată. Vestea tratamentului reușit s-a răspândit ca tot ce ține de miracol. Au început să vină la diferite persoane cu rugămintea de a le ajuta. Djuna nu a putut să le refuze. În același timp era și deosebit de interesată de cât de mult poate realiza prin tratamentele sale și poate că și acest lucru a făcut-o să nu-i refuze și să intervină. Treptat, prin acumularea de experiență și cunoștințe medicale a început să creadă cu toată convingerea în forțele și posibilitățile ei. Când rezultatele tratamentelor efectuate de ea au devenit vizibile și cunoscute, și cei din jurul ei, chiar oameni necunoscuți au început la rândul lor să creadă în ea.

Tot mai multă lume a început să-i ceară ajutorul.

Devenind din ce în ce mai conștientă de posibilitățile ei, o întrebare a început să revină din ce în ce mai des în gândurile sale : „oare ar fi posibilă transmiterea propriei experiențe altor oameni ?“. A început să meargă la întâlniri cu medici și oameni de știință, încercând cu ajutorul lor să se clarifice atât pe sine, cât și metodologia creată de ea.

Pentru completarea cunoștințelor medicale a absolvit Universitatea de Medicină Populară și a obținut cu această ocazie diploma de maseur. Metodologia și metodele propuse de ea au început să fie

verificate pe bolnavii din staționar, iar calitățile ei deosebite studiate cu ajutorul aparatelor.

Dar, Djuna își dorea ceva foarte serios, profesional. Acel „ceva“ necesar pentru a face din metoda ei un bun ce să poată fi folosit de toți oamenii, o metodă care să poată fi recomandată din punct de vedere științific, medical. Pentru acest lucru a avut de luptat ani de zile.

Strănepoata asirienilor, care a moștenit caracterul tenace și războinic al vechilor asirieni, a reușit să ducă până la capăt lupta grea și plină de neprevăzut pentru a-și putea impune metoda în lumea științifică. Un timp, zidul orb al neînțelegerii, neîncrederii și respingerii părea imposibil de străpuns. El a trebuit sfărâmat, bucățică cu bucățică și, doar atunci, a început să se cunoască și să se afirme în practică metodologia creată de ea.

În gândul ei era dorința cea mai intimă de a dăruii tuturor oamenilor posibilitatea învățării metodei create de ea. După confirmarea metodei, primii învățăcei i-au fost medicii, care au început să aplice metoda masajului fără contact ca tratament suplimentar la metodele de tratament tradiționale. De ce în primul rând medicii ? Explicația este foarte simplă. Fără cunoștințe medicale de bază, fără un diagnostic exact, cât și a unui control medical susținut în timpul desfășurării tratamentului, nu se poate începe acționarea și corijarea unui mecanism atât de complex și diferențiat ca organismul uman.

Din păcate, de multe ori, oameni care nu au nici un fel de cunoștințe medicale, nici chiar pe cele elementare, folosindu-se de credulitatea celor care nu mai au speranță de vindecare, aduc prin

„lecuirile“ pe care susțin că le produc un grav prejudiciu celor din jur. De aceea, ea a preferat ca la început să lucreze cu medicii și cadrele medicale, la care jurământul lui Hipocrate, cât și cunoștințele medicale formează un tot — element pozitiv pentru aplicarea metodologiei ei.

Experiența ei a fost transmisă unui mare număr de oameni care lucrează în domeniul medical, dar Djuna a înțeles foarte bine și justificata dorință a celor care nelucrând în domeniul medical și fără o pregătire medicală specială doresc să-i ajute pe cei apropiați în clipe de cumpănă, vor să ușureze suferințele celor dragi. Imposibilitatea fizică ca aceștia să apeleze la serviciile ei sau a altor persoane care și-au însușit metodologia ei, a celor ce caută, „minunea“ în magia a ceea ce există în noi toți, au dus-o la a o determina să-și facă publică metodologia ei, arta masajului fără contact pe care ea o recomandă.

Trebuie să subliniem în mod deosebit că nu este vorba despre nici un fel de „minune“, aici apare doar perseverența și stăruința, munca dificilă și de lungă durată, atât cu sine, cât și cu pacientul deoarece fiecare îmbolnăvire cere o abordare separată. Boala, prin metoda dată de Djuna, se vindecă nu prin valoarea magnetismului mâinii, ci prin executarea corectă a anumitor mișcări într-o perioadă determinată de timp, numită ședință. Numărul și durata ședințelor sunt dependente de diagnosticul și de caracterul îmbolnăvirii. Într-un mod simplificat se poate spune că ședințele duc la auto-reglări ale „biocâmpurilor“.

Persoanele care au cunoștințele necesare în ceea ce privește masajul tradițional își vor însuși

mai ușor și mai repede metoda propusă de Djuna. Cuiajul și încrederea în forțele noastre ne pot duce la rezultate remarcabile.

Este adevărat că istoria artei de-a trata îmbolnăvirile prin „aplicarea mâinilor” sau și mai simplu spus prin „pase” numără deja câteva veacuri. Dar, nicidecum soarta acelor care au stăpânit această artă nu a fost ușoară. La fel de des precum oamenii căutau o cale spre ei pentru a le cere ajutorul, s-a întâmplat ca oamenii să arunce cu pietre sau să-i ardă pe rug.

Această cale anevoioasă a fost aleasă în zilele noastre de Djuna Davitașvili. De mai mult de două decenii, Djuna luptă pentru recunoașterea metodei ei de către știință, încercând să-i convingă pe învățați că această metodologie poate ocupa un loc important în arsenalul mijloacelor medicale.

Caracterul acestei femei, apăsător fragil, a fost de oțel. Aceasta a dus ca până la urmă ea să învingă. Prin aceasta a deschis drumul către un nou domeniu al cunoașterii umane și acest lucru a fost socotit în orice timpuriu un progres.

Perioada de recunoaștere în propria țară a fost de mai lungă durată decât faima și recunoașterea câpătată peste hotare. Despre Djuna s-au scris cărți, s-au turnat filme și a fost medaliată și a primit diplome de la organizațiile internaționale de autoritate, primind dreptul de a învăța pe doctorii „tuturor popoarelor lumii”. Djuna a primit cea mai înaltă distincție medicală — Ordinul de gradul I al Hamului de la Ierusalim. În același timp a primit titlul de Cavaler al Ordinului Mării Cruci Regale al cavalerilor lumii și dreptății.

Al XVIII-lea Congres Internațional al Asociațiilor de medicină tradițională și alternativă cu reprezentanți din 120 de țări au ales-o pe Djuna președinte al acestei organizații. A fost instituit Ordinul „Djuna” de trei grade.

A primit titlul de „Doamna-cavaler” al Ordinului Sfântului Ioan”.

La experimentările efectuate în colaborare de oameni de știință ruși și americani pentru verificarea și studierea posibilităților și capacităților cu care este dotată Djuna au arătat că iradierea produsă de mâinile ei, o dată cu radiațiile electromagnetice este deosebit de puternică. Experiența a constatat în colorarea unei pelicule foto color /cu o sensibilitate de 200 unit. care se aflau în plicuri de culoare neagră protejate pentru pătrunderea luminii din exterior. Davitașvili ținea aceste pliculețe între palme timp de 25—50 de secunde și le înapoia experimentatorului. Studiul peliculei a arătat că colorarea peliculei avea proprietăți aparte: în centrul cadrului se găsea o pată albă strălucitoare, iar în jurul lui erau împrăștiate mici pete de culoare albastră și roșie, uneori s-a constatat și o înnegrire totală a peliculei. După părerea unor doctori în științele fizico-matematice colorarea peliculei este legată de acțiunea calorică a mâinilor, dar unii nu exclud la această acționare nici radiațiile Röntgen.

În alte experiențe de studiere a biocâmpurilor Djunei și a acțiunii lor asupra eritrocitelor și a unei inimi izolate de la un iepure-cobai au fost deosebit de importante. Ele au demonstrat că Djuna este capabilă să producă contracția inimii separate și

extrase a animalului și să determine numărul de eritrocite care se diferențiază la un om bolnav și sănătos. Pe baza experiențelor s-a presupus că este posibilă existența unei asemenea radiații despre care noi nu știm nimic și o putem doar presupune.

§ 2. ÎMI ASCULT PROPRIILE MÂINI

De foarte multe ori Djuna a fost întrebată dacă orice persoană poate să practice, cu rezultate bune, metoda dată de ea a masajului fără contact. Răspunsul ei a fost deosebit de încurajator. Acest răspuns i-a fost dictat de îndelungata practică și de numeroasele contacte avute cu cei mai deosebiți oameni.

În mod practic, metoda ei poate fi aplicată cu rezultate foarte bune de orice persoană. Bineînțeles, aceasta nu semnifică faptul că oricine de la prima ședință va ajunge dintr-o dată la efectele dorite. Aici își au aportul nu numai capacitățile individuale dar și exrecițiul și practica, cât și experiența acumulată în acest domeniu.

Capacitatea diferiților oameni este diferită de a emite și de a recepționa semnalele. În timpul ședințelor publice, de multe ori, i-a rugat pe cei care participau să ridice mâinile cu palmele deschise și întoarse către ea, rugându-i să facă simultan și un efort de concentrare pentru a încerca să recepționeze semnalele pe care le transmitea ea. Și nu este

greu de presupus, cât de clar și evident s-au manifestat deosebiri în ceea ce privește capacitatea oamenilor de a recepționa aceste semnale, ceea ce am putea denumi vibrația energetică dată de Djuna. Foarte repede unii au început să simtă înțepături puternice în degete și o puternică încălzire a palmelor. Alții au avut nevoie de o perioadă mai îndelungată până în momentul în care au început să apară aceste senzații, iar alții nu au recepționat absolut nimic. Încă o dată s-a demonstrat că această capacitate de a simți și recepționa este deosebit de diferită la oameni.

Ar însemna aceasta, oare, că cei care nu au simțit nimic sunt total lipsiți de capacitatea de a simți radiațiile biocâmpului uman? Interpretarea nu este neapărat aceasta. În covârșitoarea lor majoritate, cei care inițial nu simt nimic printr-un antrenament sistematic, își pot dezvolta capacitățile, așa cum de altfel este necesar pentru căpătarea dexterității în ori și ce fel de activitate.

Fără îndoială că, pentru primele încercări, efectul va fi diferențiat în funcție de persoană, la unii rezultatele vor fi mai rapide și mai puternice, alții vor avea nevoie de o perioadă de antrenament mai mare.

Certitudinea cu care Djuna afirmă că metoda masajului fără contact creată de ea poate fi însușită de persoane cu cele mai diferențiate aptitudini a fost dată și de orele predate de ea unor persoane de vârste diferite, care nu aveau o pregătire me-

dicală specială și care au reușit să-și însușească metoda fără probleme deosebite.

Toți au asimilat cu succes procedurile practice. Aceste cursuri au inclus și noțiuni de medicină generală, ceea ce i-a făcut pe cursanți să înțeleagă mai bine principiile de funcționare a metodologiei. Diferența a constat doar în faptul că unii au făcut progrese mai rapide, iar alții au avut nevoie de o perioadă mai mare și de un antrenament susținut pentru a obține rezultatele dorite.

Este recomandabil ca, persoanele fără o pregătire medicală specială, să aplice metodologia ei doar pe direcția profilactică. Pentru că, este mai mult decât evident că atunci când ne ocupăm de tratarea unui anumit organ, influența și efectele tratamentului se resimt asupra întregului organism.

După o ședință de interacționare a biocâmpurilor se produc schimbări importante la nivelul circulației și în sângele pacientului. Acest lucru a fost dovedit de analizele sanguine efectuate după ședință prevalându-se probe din sângele pacientului. Se mărește nivelul hemoglobinei, simultan îmbunătățindu-se și alte caracteristici sanguine. La rândul ei, temperatura corporală crește, ceea ce duce implicit la o mai bună circulație a fluxului de sânge. /Acest lucru a condus și la o a doua denumire dată masajului fără contact — „metodă de încălzire a sângelui“.

Studii recente au confirmat că metoda produce efecte deosebite și la nivelul sistemului limfatic. În acest fel, organismul primește și în același timp își concentrează posibilitățile și resursele de luptă

cu îmbolnăvirea, concomitent cu o puternică revigorare a întregului organism. o minunată cură profilactică.

Iată de ce îndemnul Djunei este de a vă asculta propriile mâini, de a redescoperi contactul cu energiile date clipă de clipă de natura ce ne înconjoară. Folosiți aceste energii, direcționați-le în folosul vostru și al celor apropiați.

III

NOȚIUNI ȘI INDICAȚII GENERALE

§ 1. CE TREBUIE SĂ ȘTIM ÎNAINTE DE A ÎNCEPE

Înainte de a începe descrierea și metodele de aplicare ale masajului fără contact se cer făcute câteva atenționări foarte importante, care vor trebui avute în vedere de către toți aceia dornici să studieze și aprofundeze metoda. Importanța lor va reieși de la sine o dată cu însușirea și exersarea metodei.

Trebuie reținut bine faptul că boala nu se vindecă printr-un magnetism deosebit al mâinii, așa cum consideră mulți, ci prin executarea corectă a unor manipulări ale mâinilor pe parcursul unei durate determinate de timp — ședința. Numărul și durata ședințelor sunt dependente de caracterul și diagnosticul îmbolnăvirii.

Dacă nu se cunoaște diagnosticul exact, iar cel care aplică metoda nu l-a putut stabili, nu se va încerca nici un fel de acționare asupra organismului bolnav. Nu începeți să vă ocupați de recuperarea sau tratarea unor deficiențe asupra cărora nu aveți certitudini !

Nu uitați că metoda completează tratamentul prescris de medic.

Nu încercați niciodată să tratați îmbolnăvirile grave, mai ales în fazele de acutizare. În aceste cazuri este necesară intervenția unui specialist, care prin experiență și practică poate interveni.

Sedințele profilactice trebuie să se desfășoare pe parcursul unei săptămâni, cu pauză de o zi, după care urmează repetarea sedințelor timp de încă o săptămână. Următoarea pauză trebuie să fie de minimum o săptămână pentru a nu permite organismului să se dezobisnuiască să funcționeze în regim normal.

În caz de necesitate, tratamentul se va repeta.

Pentru a afla cu cât succes se desfășoară ajutorul dat de Dv. este de dorit un control sistematic al stării de sănătate a pacientului într-o instituție medicală.

Nu se vor face ședințe cu femei însărcinate. Pentru ele, doar în cazuri excepționale se pot face ședințe profilactice care tratează îmbolnăvirile renale, dar aceasta sub o strictă supraveghere medicală.

Pentru ședințele la copii se recomandă ca acestea să fie efectuate în timpul somnului.

Este bine ca atunci când porniți la însușirea și asimilarea masajului fără contact să aveți un minimum de cunoștințe elementare medicale în ceea ce privește anatomia umană, sistemul cardio-vascular, noțiuni despre organele respiratorii și digestive, cât și cele urogenitale. Ideal ar fi dacă aveți cunoștințe despre masajul clasic. Acestea ar ușura munca de asimilare a metodei, dar în același timp, cu toate că metodologia poartă denumirea de „masaj fără contact” la unele îmbolnăviri este necesară corelarea masajului fără contact cu cele ale masajului de contact, cel clasic, care cere aplicarea mâinilor pe corpul pacientului. Aceste mișcări duc la o antrenare prin energia fizică a țesutului sanguin și a musculaturii, grăbind prin efortul mecanic restabilirea stării de intrare în regim de funcționare normală.

La metoda masajului fără contact se recurge în cazurile în care pacientul simte o stare de oboseală, o proastă dispoziție sufletească care de multe ori poate fi în conexiune cu stările atmosferice, cu furtunile magnetice, cu stările date de tensionările nervoase, de stres, sau în alte situații similare.

Deci nu vă grăbiți să luați medicamente. Încercați să acționați în aceste cazuri prin căldura mâinilor voastre. Să nu credeți că prin această acționare vă epuizați forțele Dv. Dăruind din concentrarea și bunăvoința Dv. celor apropiați veți constata că acesta este un efort care nu epuizează organismul, dar care va fi răsplătit însutit.

Studiul masajului fără contact trebuie să-l începeți cu învățarea și exersarea primelor proceduri generale profilactice.

Nu vă descurajați. Toate procedurile care vor fi descrise și compun baza metodei profilactice trebuie executate cu răbdare și perseverență. Însușirea și învățarea lor atentă, prin efectuarea unui antrenament sistematic de exersare a lor duce la rezultate remarcabile.

În fazele inițiale procedurile se însușesc ca îndemânare și dexteritate de mișcare a mâinii, până la atingerea unui nivel de execuție ritmic și corect. Doar după ce simțiți că ați ajuns la un oarecare automatism și ați căpătat siguranța gesturilor Dv. puteți trece la desfășurarea ședințelor.

Executarea procedurilor generale se va face cu mișcări ușoare și line. Măinile trebuie să fie învățate să nu capete niciodată o poziție încordată. Mișcarea va fi continuă, într-un tempou constant. Până la obținerea unui automatism deplin în executarea acestor proceduri, nu lăsați ca atenția dvs. să fie distrasă de la acțiunea pe care o executați. Faceți efortul de a vă concentra asupra vârfurilor degetelor dv. și printr-un susținut efort interior încercați să vă sugerați că vă îndreptați energiile către ele.

Nu încercați să executați procedurile care vor fi descrise dintr-o dată. Perfecționați-vă în timp, festina lente, căci doar așa o să puteți atinge efectul scontat al acțiunii pe care o întreprindeți. În mod practic, după cum am mai spus, procedurile sunt accesibile tuturor, dar fiecare individ și le va însuși în mod și manieră proprie, atât ca durată de timp, cât și ca rapiditate și rezultat al acțiunilor sale. De aceea, vă sfătuim, să aveți multă răbdare și să depuneți sârguință de la bun început. Chiar dacă primii pași o să vi se pară simpli și ușori, învățarea metodei necesită un efort constructiv, des-

tul de extenuant, mai ales în etapele de învățare. Acest efort va fi răsplătit atunci când veți aduce satisfacții și sănătate celor din jur, cât și dumneavoastră.

Doar după ce sunteți convins că acțiunea executată de dv. este corectă, că va putea fi resimțită de pacient, că îi produce o reală senzație de ușurare prin îmbunătățirea stării generale de sănătate o să puteți trece la ședințe care să fie îndreptate direcționat către anumite organe.

Faceți ca mișcările dumneavoastră să nu mai necesite nici un fel de încordare mentală specială, ca ele să devină automate, ritmice și continui pe o durată de 10—15 minute.

După ce învățați și executați foarte corect aceste proceduri puteți trece la ședințe de durată, în care o să începeți să simțiți în mod evident legătura dintre dumneavoastră și pacient, fără a mai conștientiza mișcările pe care le faceți.

§ 2. PRINCIPALELE PROCEDURI.

Să trecem acum în mod nemijlocit la descrierea masajului fără contact.

Vom denumi în mod convențional persoana care face manipulările „operator”. Operatorul acționează în timpul ședinței asupra biocâmpului pacientului având mâinile la o distanță de 5—10 cm de corpul sau capul pacientului. Printr-o mișcare lentă operatorul va simți în mâini o senzație de căldură, uneori chiar înțepături în vârful degetelor. Cu timpul, datorită experienței el va începe să perceapă diferite stări de iradiere a corpului pa-

cientului, pe diferite puncte. Va învăța să descrie informația pe care organismul uman o transmite în mediul înconjurător. Această, să-i spunem „abilitate“ nu poate apărea dintr-o dată.

Pentru început este suficient dacă pacientul va simți căldura mâinii dumneavoastră. Puteți începe antrenamentele și pe propria persoană. Țineți mâna cu palma întoarsă în așa fel încât ea să fie deschisă și îndreptată spre corpul pacientului, cu degetele într-o ușoară flexație. Măinile se țin lejer, fără nici un fel de încordare voită, dar prin concentrarea care se face asupra lor ele nu pot fi nici total destinse. Fixați atenția asupra vârfurilor degetelor dumneavoastră și doriți-vă intens, chiar printr-o sugestionare verbală șoptită să iradiați forță și bine. Începeți executarea unei mișcări line, plutitoare a mâinilor de-a lungul corpului pacientului. La început de sus în jos / podul palmei îndreptat în jos /, apoi în sens invers de jos în sus. Deasupra capului pacientului mâinile aproape ating / distanța dintre ele ajunge la aproape 2—3 cm /, se execută o ușoară răsucire și palmele încep să alunece din nou în jos. **(VEZI DESEN 2)**. Această mișcare trebuie să o însușiți temeinic. Ea va fi baza de pornire pentru toate procedurile ulterioare. Cu cât exersați mai mult și ea devine un automatism, cu atât începeți să simțiți mai bine legătura cu pacientul. Toată voința dumneavoastră, toată atenția o îndreptați către palmă, către vârful degetelor dorind intens să simțiți, să produceți binele, încercați să vă concentrați mintea asupra unui singur lucru și anume a binelui și sănătății pe care vreți să o capete pacientul. Fixați privirea asupra degetelor dumneavoastră și doriți-vă să învingeți

rețut : impuneți-vă să percepeți iradierile ce vin dinspre corpul pacientului. Vă puteți imagina situația ca și cum aceste mișcări le executați în apă. Apa opune o anumită rezistență, în același timp dând și senzația de elasticitate a mișcării, dar nepermițând o deviere bruscă de la traseul propus.

De regulă, prin această procedură se începe ședința. Este o procedură în care nu există un contact fizic strict între operator și pacient, dar se crează legătura dintre cei doi.

Nu vă grăbiți ! Ascultați propriile dumneavoastră mâni și ele vă vor conduce de la sine. Mișcările se vor executa atât pe partea din față, cât și cea din spate a pacientului. Mișcările descrise mai sus reprezintă una din procedurile esențiale de începere a ședinței. Antrenamentul se va face temeinic, deoarece execuția corectă și eficientă a acestei proceduri va determina desfășurarea în continuare a ședinței.

Altă procedură pe care trebuie să o exersați foarte bine și cu care se face deschiderea ședinței de interacționare este cea sub formă de „intersecții” — „ochiuri”. Execuția acestor mișcări se începe pe deasupra capului pacientului, continuându-se de-a lungul corpului până în partea inferioară a bustului (**VEZI DESEN 3**). Mâinile într-o stare de relativă relaxare sunt îndreptate cu vârful degetelor către pacient ; degetele sunt ușor îndoite. Începând de la creștetul pacientului, prin mișcări de intersecțare (petrecere a mâinilor una deasupra alteia) cu gesturi de alunecare lină, la o distanță de corp de 10—12 cm, se parcurge traseul până în regiunea șalelor, la care se execută mișcarea de modificare a direcției, înapoi către creștetul pacientului. Și

aceste mișcări se efectuează atât în fața cât și în spatele persoanei supuse tratamentului.

Cele două mișcări-proceduri descrise mai sus poartă denumirea comună de MIȘCĂRI DE DIFUZARE A ENERGIEI și stau la baza metodei profilactice. Prin simpla lor executare, efectuată corect și cu răbdare, operatorul reduce starea de oboseală a pacientului, se face o reglare a tensiunii arteriale, se îmbunătățește regimul de somn, într-un cuvânt — se îmbunătățește radical starea generală a pacientului.

Difuzarea energiei este o parte componentă a fiecărei ședințe de tratament. După executarea acestor proceduri, organismul pacientului este deja pregătit pentru recepționarea ședinței de tratament propriu-zis. Aceste proceduri ridică tonusul general, măbind capacitatea de lucru a organismului pacientului.

În timpul masajului fără contact pacientul poate adopta trei poziții : în picioare, șezând sau culcat. Decizia care se va lua privind poziția pacientului va fi luată de operator în funcție de mai mulți factori : îmbolnăvirea pe care o tratează, particularitățile individuale ale pacientului, dispoziția sufletească a pacientului, etc.

La fiecare paragraf care tratează modul de execuție a ședinței pentru o anume îmbolnăvire se va recomanda și poziția ideală de așezare a pacientului, dar aceasta depinde și de decizia pe care o va lua operatorul.

Când poziția aleasă pentru pacient va fi în picioare, acesta va sta relaxat, cu mâinile lăsate pe lângă corp, ca într-un fel de poziție, pe „loc repaos“.

În poziția șezând, mâinile pacientului vor fi relaxate, așezate pe genunchi, cu palmele îndreptate în sus.

Pentru poziția culcat nu se dau indicații speciale, dar este absolut obligatoriu ca pacientul să caute să găsească o poziție optimă, în care se evită ori și ce fel de încordare și care îi dă starea de relaxare.

Locul și poziția operatorului sunt determinate de procedura aplicată. Operatorul, în timpul ședinței, poate ocupa orice poziție: în fața, în spatele sau lateral față de pacient.

Nu există o oră specială la care se recomandă executarea ședințelor. Dacă ședința se execută corect, orice oră aleasă va fi cea optimă.

Ședința se începe prin procedurile de difuzare a energiei. Prin aceste mișcări se cuplează organismul pacientului la legătura cu operatorul și îl aduce într-o stare de receptivitate activă.

Durata de executare a fiecărei proceduri va fi de 2—3 minute, la fiecare ședință procedurile repetându-se în aceeași ordine. Durata medie a unei ședințe este de 10—15 minute, dar ea variază în funcție de cazul tratat și de pacient.

La terminarea ședinței prin masaj fără contact este obligatorie executarea unui masaj de contact a cutiei toracice și a părții superioare a spatelui **(VEZI DESEN 4)**. Mișcările de masaj tradițional se execută simultan pe spatele și pieptul pacientului, în sensul acelor de ceasornic. Repetăm : orice ședință trebuie finalizată cu aceste mișcări ale masajului tradițional. Ele stimulează activitatea inimii, a timusului, duc la un aport fizic sporit de sânge în partea superioară a pulmonilor, întrerup

într-un mod delicat legătura creată între operator și pacient.

După ce ați însușit temeinic, aproape de starea de automatism, mișcările de difuzare a energiei să trecem acum la învățarea următoarelor proceduri care se execută în timpul tratamentului, ducând așa cum veți vedea la rezultate foarte bune.

Mișcările de presare, constau într-o îndepărtare și apropiere a mâinilor în plan orizontal. Palmele se găsesc la o distanță de 10—15 cm una față de cealaltă, degetele îndreptate către pacient. Palmele operatorului se apropie și se îndepărtează într-o mișcare de îmbinare și desbinare, ca și cum ar întinde și ar destinde un fir nevăzut până la o distanță de 3—5 cm. În funcție de necesitatea ședinței mișcarea se repetă continuu pe o perioadă de 5—10 minute.

Mișcările sabie sunt o variantă a mișcării de presare. Pentru aceasta mâinile se află în poziție orizontală, de exemplu la nivelul umerilor pacientului, palmele sunt îndreptate în jos, degetele întinse către corpul pacientului. Se execută mișcări linie de îndepărtare și apropiere a mâinilor cu o amplitudine de 5—7 cm, trecând de nivelul umerilor pacientului (**VEZI DESEN 6**).

Mișcarea de extracție este o mișcare circulară cu degetele în jurul locului bolnav. În timpul aplicării procedurii degetele mâinii sunt adunate în mănunchi, făcându-se mișcări de apropiere și de îndepărtare de locul bolnav, în plan perpendicular (**VEZI DESEN 7**). După ce s-au executat câteva mișcări circulare / 5—6 mișcări /, degetele sunt îndepărtate de locul în care se aplică procedura până

la o distanță de 7—10 cm și se face o mișcare fină de scuturare a lor.

Mișcarea de dirijare a energiei se realizează printr-o acțiune dirijată în direcția dorită a mâinilor, perpendicular față de o anumită porțiune a corpului (**VEZI DESEN 8**),

Mișcarea, de o importanță deosebită în timpul executării ședinței, necesită cu obligativitate stabilirea legăturii dintre pacient și operator. Verificați dacă, în poziție nemiscată, mâinile dumneavoastră simt radiațiile date de corpul pacientului, care îi apar ca o manifestare a stării de răspuns (frig sau căldură, înțepături, furnicături în extremitățile degetelor).

Nu vă faceți nici un fel de problemă, după ce mișcările descrise anterior au intrat în automatism, voința dumneavoastră dirijează concentrarea asupra vârfurilor degetelor, care vor resimți fără efort iradierea dată de pacient.

Mișcarea de pompare se execută cu ambele mâini aduse în partea din față a corpului pacientului. Mâinile au podul palmei îndreptat în sus. Mișcare, începe să se execute de la nivelul plexului solar până în dreptul bărbiei, unde se face o răsucire semi-bruscă, podul palmei se îndreaptă în jos, începând coborârea inversă (**VEZI DESEN 8, PARTEA DE SUS**).

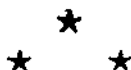
Prin procedura de pompare se poate induce și o descărcare energetică, care se va face la modificarea direcției de mișcare a mâinilor, printr-o scuturare energetică a mâinilor într-o parte.

Mișcarea perie se execută cu mâinile a căror degete foarte ușor încordate, pentru a căpăta pozi-

ția unei aparente ghiare, efectuează o mișcare care ar sugera perierea locului bolnav.

Mișcarea de lipire se execută la o distanță de 7—10 cm de corpul pacientului, timp în care degetul mare se unește cu degetul arătător și mijlociu, ca și cum ar lipi ceva.

Mișcarea de presărare a sării, așa cum se vede din denumirea dată, degetele mâinii execută o mișcare în care degetul mare trece pe rând peste toate celelalte degete foarte fin, într-o manieră în care se sugerează presărarea.



Toate procedurile descrise mai sus compun baza masajului fără contact. Vă recomandăm ca început al antrenamentelor o metodă prin care vă dezvoltați legătura bioenergetică între mâini și începeți să o simțiți în mod distinct. Este bine să efectuați următorul exercițiu : imaginați-vă că între palmele dumneavoastră îndepărtate la o distanță de 5—8 cm țineți o bilă elastică. Încercați să simțiți căldura care se degajă de la o palmă la alta. Începeți o mișcare de apropiere și îndepărtare a palmelor, ca și cum ați presa această mingeuță elastică. De la amplitudini de îndepărtare mici /3—4 cm/ ajungeți în timp să resimțiți aceleași senzații și de la o distanță de 20—30 cm de îndepărtare a palmelor una de alta.

După ce un timp ați exersat sistematic această mișcare cu dumneavoastră puteți trece la însușirea principalelor proceduri ale masajului fără contact.

§ 3. ESTE BINE SĂ ȘTIȚI

În cazul în care ați hotărât să începeți practicarea antrenamentelor pentru executarea masajului fără contact este absolut indicat să vă rememorați sau însuși anatomia organismului uman. Fixați în memorie poziția fiecărui organ, funcțiile pe care le are în rolul de ansamblu a organismului.

Nu ține de sfera prezentului material prezentarea acestor noțiuni. Ele pot fi găsite în orice carte de anatomie a omului, destinată învățământului, liceal sau superior. Dar vă subliniem încă o dată recomandarea de a nu începe ședințe profilactice sau și mai grav de tratament fără însușirea cunoștințelor legate de anatomia umană, a rolului fiecărui organ și a legăturilor dintre ele.

Aceste cunoștințe vă vor da precizia mișcărilor executate asupra locului pe care bolnavul îl indică ca loc dureros, dar în același timp există posibilitatea ca bolnavul să indice altă zonă decât cea real afectată, dureri care apar prin reflectările ce se produc la nivelul organismului între părți corporale și organe.

Încercați, înainte de a începe tratamentul, să știți diagnosticul exact al îmbolnăvirii ; în timp o să căpătați capacitatea de a diagnostica dumneavoastră înșivă natura îmbolnăvirii.

Multe suferințe sunt legate de distribuția dereglată a energiilor în principalele organe interne. Acestea sunt în număr de 10 și anume : inimă, pulmoni, ficat, rinichi, stomac, intestinul gros, intestinul subțire, vezica urinară, vezica biliară și pancreas. Dezarmonizarea conținutului de energie

dintr-un organ modifică automat cantitatea de energie, care se reflectă la nivelul altui organ.

Pentru o corectă orientare vă prezentăm pe variante tip — care este distribuția energetică în cazul patologiei organelor în strictă legătură cu deteriorarea conținutului lor energetic.

Atunci când este vorba de un surplus energetic într-un anume organ, energia lui și energia care apare în celelalte organe se distribuie în modul următor :

În cazul în care se produce o acumulare energetică în STOMAC, aceasta va crește și în intestinul gros, dar va scădea în vezica urinară și posibil în pancreas.

Un surplus energetic al inimii va fi însoțit de o scădere energetică la nivelul plămânilor, energia poate scădea și în intestinul subțire. Atunci când apare o slăbire energetică a inimii aceasta va fi însoțită și de o slăbire energetică a ficatului. În mod logic, se înțelege că la slăbirea energetică a inimii se va produce o acumulare energetică în plămân și în intestinul subțire.

Un surplus energetic în plămâni va duce la scăderea energiei din ficat și posibil în intestinul gros, favorizând încărcarea energetică a rinichilor. Deficitul de energie din plămâni duce la creșterea ei în ficat, dar la scăderea energiei din pancreas.

Un surplus energetic al ficatului va duce la o scădere energetică a pancreasului, în vezica urinară și încărcare energetică a inimii. Dacă energia din ficat scade aceasta va scădea și în rinichi.

Un surplus energetic în rinichi este însoțit de scăderea ei în inimă, cât și posibilitatea scăderii ei în vezica urinară. Se poate produce și o încărcare

energetică a ficatului. Dacă energia renală scade, automat ea va scădea și în plămâni, crescând în inimă. De asemenea există posibilitatea unei creșteri energetice în vezica urinară.

Surplusul de energie în vezica urinară va face ca aceasta să scadă în intestinul subțire, apărând posibilitatea ca energia să scadă în ambii rinichi. În acest timp energia din vezica biliară crește. Dacă energia scade în vezica urinară, simultan va scădea în intestinul gros și va crește în cel subțire, existând posibilitatea de creștere și la nivelul rinichilor.

Atunci când vezica biliară va avea un surplus energetic, ea va scădea în stomac și ficat, crescând în intestinul subțire. Micșorându-se, această scădere se reflectă și în vezica urinară.

Surplusul de energie în intestinul gros va duce la scăderea ei în vezica urinară și cea biliară, se va produce o scădere în plămâni.

Un surplus de energie în pancreas va duce la scăderea acesteia în rinichi și stomac, cu o creștere în plămâni. Dacă energia pancreatică scade, va scădea și în inimă. Este posibilă o creștere energetică la nivelul rinichilor.

Variantele tip energetice, enumerate mai sus, de distribuire a energiei în funcție de interconexiunea organelor se bazează pe o practică milenară.

Atunci când am enumerat ca organ principal rinichiul de fapt perechea renală / aceasta a fost luată împreună cu glanda suprarenală, deoarece din punct de vedere anatomic aceste organe sunt strâns legate, deși îndeplinesc funcții total diferite. Aceste două organe au o energie comună.

Dacă se produce o deplasare a energiilor la nivelul organelor în timpul ședințelor de tratament se va induce și echilibrarea lor sau revenirea la locul fiziologic anterior.

Nu uitați, toate aceste cunoștințe vă vor fi necesare în momentul în care, capacitățile dumneavoastră senzoriale vor crește printr-un antrenament susținut al voinței dumneavoastră și a îndemnării și automatismului de executare a masajului fără contact.

IV

MIRACOLUL POATE DEVENI REALITATE

A cum să discutăm despre o serie de îmbolnăviri și neajunsuri ale sănătății, care sunt foarte răspândite și a căror apariție și manifestare în fază acută pot fi preîntâmpinate cu ajutorul masajului fără contact.

Trebuie să nu uităm că procedurile descrise sunt profilactice, sarcina dumneavoastră constă în ușurarea stării bolnavului, în ajutarea lui de a învinge afecțiunea. Printr-o executare corectă a manipulărilor, cu ședințe care respectă procedurile, într-o perioadă determinată de timp, puteți ajunge la rezultate remarcabile și vindeca, chiar în totalitate, pe pacientul tratat. Dar, din aceasta, nu vă faceți un scop. Esențial este ca primele ședințe să se desfășoare din momentul în care au apărut primele simptome, când profilaxia este atât de importantă și eficientă.

Dacă pacientul are o medicație prescrisă de medic, nu se va renunța la ea. Tratamentul dumneavoastră va grăbi vindecarea, va fi un extraordinar fortifiant psihic pentru pacient.

§ 1. DEREGLĂRILE TENSIUNII ARTERIALE

Acest fenomen este, poate, una din cele mai răspândite forme ale manifestării stărilor de îmbolnăvire. Foarte multe insuficiențe organice se manifestă la nivelul tensiunii arteriale. Acest lucru este total justificat, având în vedere, funcționarea organismului ca sistem, în care dereglarea unui organ duce după sine la disfuncțiile generale, cât și la afectarea altor organe dependente în funcționare.

Dereglările tensiunii arteriale nu au limită de vârstă, putând apare de la vârsta copilăriei la cea a senectuții.

În general, femeile sunt hipotensive ceea ce nu reprezintă o ieșire din normalitate. Cele mai periculoase sunt oscilațiile de tensiune care pun în grav pericol starea fiziologică a foarte multe organe. De exemplu, o disfuncție a rinichilor va duce la o creștere a tensiunii arteriale și chiar la apariția unei tensiuni oscilatorii, care va deregla și funcționarea altor organe, suplimentar față de dereglarea produsă fizico-chimic la nivelul organelor.

Prin experiența atâtor ani s-a demonstrat că metoda masajului fără contact este deosebit de eficientă atât ca metodă de profilaxie, cât și ca tratament în reglarea stărilor de hipotensiune și hipertensiune. Acțiunea lui pozitivă a fost remarcată de nenumărate ori în unitățile de tratament, unde a și fost aplicată de cele mai multe ori. Metoda poa-

te fi recomandată spre a fi folosită pe scară largă, indiferent de condițiile / sanatoriale sau acasă / în care se vor desfășura ședințele de tratament.

Pentru tratarea **HIPERTENSIUNII** ședința se desfășoară în felul următor :

În poziția sezând sau în picioare, pacientul stă în fața operatorului. Dacă s-a constatat o tensiune arterială foarte ridicată, atunci în timpul ședinței pot apare amețeli ; în astfel de cazuri este recomandabil ca pacientul să fie așezat de la începutul ședinței pe un scaun, comod, cu mâinile pe genunchi și podul palmei îndreptat în sus. Operatorul își va executa mișcările de la o distanță de 5—10 cm de pacient.

Ședința se va începe cu mișcarea de difuzare a energiei. Mâinile operatorului se lasă ușor din spre capul pacientului de-a lungul corpului până în dreptul bustului, unde se execută o mișcare de rotire a palmelor, direcționând în continuare mișcarea în sens invers. Mâinile se readuc deasupra capului pacientului, palmele se apropie una de alta până la o distanță de 3—4 cm, rotirea, continuarea mișcării în jos. Durata de execuție a procedurii este de 5—7 minute fără pauză.

Apoi timp de 5 minute se vor executa mișcări de extragere a energiei, cu mișcări verticale de la nivelul capului spre extremități.

Se continuă cu mișcări de distribuire a energiei deasupra capului timp de 1 minut, și o distribuire a energiei din cap până la picioare care creează „imaginea” unei scări timp de 3 minute.

Ședința de masaj fără contact se termină cu mișcări de difuzare a energiei cu mâinile deasupra capului pacientului, executându-se mișcarea din spate în față și invers de 7—10 ori (**vezi desen 9, partea de jos**). La terminarea ședinței propriu-zise este absolut obligatorie executarea unui masaj de contact a spatelui pe coloana vertebrală din zona gâtului la coccis, apoi de-a lungul picioarelor până la tălpi. Masaj prin frecarea simultană a părții superioare a cutiei toracice, în sensul acelor de ceasornic, cu ambele mâini. Cu ele se încheie ședința.

Ar fi de dorit să existe posibilitatea verificării desfășurării ședinței cu un tensiometru. Reducerea tensiunii arteriale este bine să se producă treptat, pentru a fi evitată apariția amețelii.

Se consideră, medical, a fi creștere a tensiunii arteriale peste 160/95 mmHg, o zonă intermediară 140/80. Chiar în lipsa oricăror simptome ar fi de indicat pentru toată lumea o verificare de cel puțin o dată pe an a tensiunii arteriale. Se recomandă ca la oamenii vârstnici ședințele de masaj să fie executate cu atenția sporită, fiind mereu atenți la starea și fenomenele care se produc cu pacientul.

Dacă ședința se execută, pacientul fiind în poziția culcat, atunci procedura de difuzare a energiei se va începe deasupra capului, continuându-se de-a lungul corpului până la tălpi. Aceste mișcări vor fi urmate de mișcările de presare. Amplitudinea distanței dintre mâini, de la partea lombară / una din mâini /, până în zona gâtului / cealaltă mână, distanța de corp 5—10 cm, procedura se repetă de 7 ori. Mișcarea de pompare, sub formă de valuri cu descărcare a energiei, de la cap la călcâie, de 7 ori. Mișcările se execută astfel : degetele sunt îndrep-

tate în mod perpendicular către corpul pacientului, podul palmei în jos. Se execută o mișcare amplă cu mâinile de la mijlocul corpului până la picioare (o mână) și gât (cealaltă mână), la întâlnirea lor se face mișcarea de intersecție cu scuturarea energiei.

Pentru **hipotensiune arterială**, care se manifestă prin tensiuni scăzute permanent egale cu 90—100 mmHg, când tensiunea scade brusc cu 30—40 mmHg sub tensiunea arterială obișnuită. Chiar dacă în general bine suportată, ea se va asocia de multe ori cu stări de oboseală, o rezistență mai scăzută la efort, o mai mare climato-dependență.

Pacientul va sta în poziția șezând, iar operatorul va lucra în fața lui stând în picioare ; sesiunea se începe cu mișcări de difuzare a energiei (3—5 minute). Mișcările se execută întâi în partea din față a pacientului, apoi în spatele lui. Urmează mișcările tip sabie la nivelul umerilor (7 ori). Sesiunea se termină cu un masaj de contact, cu o frecționare a spatelui și a pieptului. După verificarea tensiunii arteriale, sesiunea se poate repeta.

Altă metodă pentru desfășurarea sesiunii de ridicare a tensiunii se execută în maniera următoare : se începe cu mișcări de difuzare a energiei (3—5 minute), continuându-se cu mișcări de-a lungul mâinilor pacientului, timp de 1 minut. Redistribuirea generală a energiei (1—2 minute), urmate de o mișcare de vărsare energetică / mâinile se fac căuș de la nivelul plexului solar, le ridicăm în sus și le răsturnăm deasupra capului), se execută de 7 ori. Mișcări de tip sabie la nivelul umerilor de 7 ori. Mișcări generale, pe întregul corp de împărțire

a energiei timp de 4—7 minute. Distribuția energiei deasupra capului — 2 minute. Se finalizează cu un masaj de contact al inimii și al cutiei toracice, față-spate.

Ca rezultat al desfășurării ședinței, la bolnavii hipertensivi tensiunea sistolică scade de regulă cu 20—60 mmHg, iar la bolnavii hipotensivi se ridică cu 10—30 mmHg, cu diastola de 0—10 mmHg.

În afară de reglarea tensiunii arteriale în timpul ședinței se constată o ameliorare a stării generale de funcționare a organismului mărirea capacității de muncă, apariția bunei dispoziții. Dependent de ședințele de reglare a tensiunii se constată vindecarea insomniilor.

Ce simte pacientul în timpul desfășurării ședinței ?

Atunci când procedurile au fost însușite corect și se acționează eficient asupra pacientului, el resimte foarte rapid un fel de căldură care vine din mâinile operatorului, iar apoi încălzirea întregului corp. Este posibil ca pacientul să simtă o încălzire inegală pe anumite porțiuni corporale. De exemplu, partea dreaptă se încălzește mai mult decât partea stângă. De aici se poate deduce că în vasele sangvine ale părții stângi, ca urmare a unor procese de îmbolnăvire, circuitul este îngreunat. Prin aplicarea sistematică a ședințelor de masaj de contact aceste dereglări pot fi îndepărtate.

Nu uitați o regulă de bază — „Nu trebuie să abuzați de durata și numărul de ședințe !“. Vă

reamintim că numărul de ședințe, de regulă de 7 sau 10, cu o zi pauză, în caz de necesitate cu repetarea ciclului. Timpul de desfășurare al unei ședințe pe zi este de la 10 minute la maximum 30 de minute, în funcție de tipul de ședință aplicată.

Atunci când rezultatele eforturilor dumneavoastră vor începe să aibe efecte evidente și o să puteți, fără eforturi deosebite, face legătura dintre dumneavoastră și pacient, veți putea acționa și în cazul unei reduceri operative a tensiunii arteriale într-o singură ședință, în momentul de criză.

Ședința de micșorare a tensiunii arteriale în cumpăna de criză se execută cu deosebită atenție. Se începe cu mișcări de difuzare a energiei, timp de 3 minute. Mișcări ușoare, dirijări de la șale până la cap — 1 minut. Se continuă cu mișcări de presare în zona capului, tot timp de 1 minut. Mișcări de distribuire a energiei de la cap spre coccis cu aruncarea energiei — 1 minut. Mișcări de presare a glandei suprarenale de 15 ori. Se face măsurarea tensiunii arteriale, verificându-se starea în care se află pacientul. Acumularea energiei cu mișcări circulare deasupra capului ; distribuirea energiei deasupra capului de la o ureche la alta. Repetarea măsurării tensiunii.

Se trece la masajul de contact, la început în zona gâtului, partea cefei, frecționarea coloanei vertebrale, masaj timp de 3 minute în zona ficat, inimă, rinichi. Cu o mângâiere ușoară se execută aruncarea energiei de pe mâinile pacientului.

§ 2. EDEMELE ȘI DURERILE PICIOARELOR

OBOSEALA DUPĂ UN MERS ÎNDELUNGAT

În plan fizic, aparatul locomotor este un ansamblu funcțional, constituit din oase unite între ele prin articulații și puse în funcțiune de mușchi. Apariția durerilor în picioare pot fi date de un plus sau un minus energetic, în funcție de realul motiv al tensionării ; de unde a pornit cauza dezechilibrului.

În scopul profilaxiei edemelor și durerilor de picioare se recomandă următoarea ședință :

Pacientul în poziția culcat, operatorul începe execuția mișcărilor de difuzare a energiei timp de 2—3 minute, pentru a ridica tonusul general al organismului. Se încep apoi mișcări de presare, de-a lungul fiecărui picior, de la o distanță de 5—10 cm. Măinile vin lin una spre alta, fără a se atinge, ca și cum ar presa aerul dintre ele. Se îndepărtează, și din nou se apropie (**vezi desen 10**, în care este prezentată execuția mișcărilor la o persoană aflată în poziția în picioare). Mișcările se continuă timp de 10—12 minute.

Ședința se încheie cu un masaj de contact, care se execută cu ambele mâini, de sus în jos și invers de 5—6 ori. La nevoie se poate repeta mișcarea de difuzare a energiei timp de 1—2 minute, urmate de frecționarea cu ambele mâini a cutiei toracice, în sensul acelor de ceasornic, care se face simultan în față și spate.

Este bine ca după ședință, pacientul să-și odihnească picioarele poziționându-le pe ceva mai înalt, timp de 5 minute.

Această procedură poate fi efectuată de operator și sieși.

§ 3. VARICOZE

Pentru profilaxia varicozelor ședința se începe cu mișcări de presare executate cu ambele mâini de-a lungul picioarelor. Una din mâini se mișcă de la talpă în sus, spre genunchi, cealaltă îi vine în întâmpinare, dinspre genunchi spre talpă. Mișcările se efectuează pe ambele laturi ale piciorului, timpul de execuție 12—15 minute. Apoi timp de 2—3 minute se fac mișcări de difuzare a energiei. Ședința se termină printr-un masaj de contact, făcându-se o frecționare, ca o mângâiere ușoară, care activează fizic circulația sângelui. Durata ședinței este de 20—25 de minute.

Această ședință, de profilaxie a varicozelor, poate fi efectuată de operator ca autotratement. Pentru aceasta el se așează picior peste picior într-o poziție comodă și începe manipulările descrise mai sus. Picioarele se masează pe rând. Ședințele se execută regulat în fiecare zi, timp de 10 zile, cu o pauză de o zi și repetarea ciclului de tratament.

§ 4. MIGRENELE ȘI INSOMNIILE

Migrena, acea atât de recalcitrantă durere de cap, care apare cu o frecvență relativ mare la atâtia oameni, cât și insomnia care provoacă nu atât oboseala fizică, cât disconfortul psihic, pot fi tratate cu ședința profilactică descrisă mai jos, prin parcurgerea următoarelor etape :

Pacientul în poziția șezând, brațele sprijinite de genunchi, palmele întoarse cu podul palmei în sus. Operatorul începe să execute cu mâna dreaptă deasupra capului mișcări de la frunte către ceafă (dispersarea energiei) de 7 ori. Se aplică mâinile pe zona parietală. Podul palmei este ușor curbat, atingând cu partea lateral-exterioară a degetelor capul pacientului, deci prin vârfurile degetelor. timp în care se exercită o foarte ușoară presiune la suprafața capului (**vezi desen 11**). Mâinile rămân în această poziție timp de 5—7 minute.

Se face dirijarea energiei către zona urechilor (amândouă palmele sunt îndreptate întâi către o ureche, apoi către alta). În acest timp operatorul poate să resimtă o pulsație a mâinii, iar pacientul simte că durerea se fixează în zona parietală, găsindu-și concentrarea într-un singur punct, care devine extrem de dureros, de exemplu, în tâmplă. Aceste mișcări se execută timp de 5—7 minute. Se reiau mișcările efectuate cu mâna deasupra capului, de la frunte la ceafă, timp de 1—2 minute. Ședința se finalizează cu un masaj ușor de contact în zona tâmpelor.

Alt traseu de derulare a şedinţei pentru insomnie şi durerea de cap se parcurge în următoarele etape :

Durata şedinţei va fi de 15—20 de minute. Se fac mişcări de întretăiere de-a lungul corpului pacientului timp de 2 minute, de sus în jos. Apoi, timp de 2 minute se fac mişcări de presare deasupra capului, urmate de o difuzare a energiei deasupra capului de 7—8 ori. Deosebit de lin, se execută presiuni orizontale în regiunea frunţii cu întretăiere — 2 minute. Iar, difuzarea energiei deasupra capului timp de 1 minut. Măinile, cu degetele uşor curbate se lipesc deasupra capului, ca un crab, rămânând în zona tâmpelor timp de 5—7 minute. Dacă durerea se manifestă la nivelul amigdalelor energia se îndreaptă către urechi, timp de 5 minute. Şedinţa se încheie cu un masaj uşor de contact a ambelor tâmpole.

Atunci când operatorul vrea să aplice şedinţa sieşi, el se va aşeza comod, va aplica mâinile pe cap, întâi în mişcări de difuzare a energiei, iar apoi va face mişcări circulare de dispersare. În final îşi va freţiona tâmpolele timp de 3—5 minute.



Iar acum o să vă dăm câteva sfaturi care vă pot fi de folos în cazul unor accidente minore, sau situaţii neprevăzute. Fără îndoială că un accident serios va necesita de urgenţă un ajutor medical. Dar, în perioada de cicatrizare şi restabilire, aceste

processe pot fi accelerate și se poate veni în ajutorul celui care a suferit trauma prin următoarele proceduri.

§ 5. LUXAȚII, FRACTURI

Luxația, care se manifestă prin dureri vii, limitare a mișcărilor și o imposibilitate funcțională în poziție vicioasă, face ca printre primele remedii să fie îndepărtarea durerii, folosindu-se calmantele. Trebuie să știm că un calmant doar reduce senzația dureroasă, dar nu acționează asupra vindecării, recăpătării tonusului normal al părții afectate.

Prin masajul bioenergetic, se reglează biocâmpurile, care acționează direct la nivelul zonelor afectate, restabilindu-se starea de funcționalitate normală.

Ședința se va începe prin aplicarea vârfurilor degetelor pe locul dureros, printr-o mișcare orizontală a mâinilor (îndepărtare și apropiere) timp de 10 minute. Se execută apoi mișcări de presare prin încrucișare. În tot acest timp, mâinile se apropie și se îndepărtează de locul bolnav. Mișcările se continuă până la apariția legăturii dintre operator și pacient ; operatorul resimte furnicături sau înțepături în vârful degetelor, iar pacientul o încălzire și o stare de ușurare. O foarte ușoară masare, aproape sub formă de mângâiere a locului afectat va încheia ședința.

§ 6. ÎNTINDERILE MUSCULARE

Sedința durează 10—15 minute. Vârfurile degetelor se pun pe locul afectat. Se execută o presiune ușoară, prin apăsări ritmice, fără a dezlipi mâinile.

§ 7. ARSURILE

Arsurile, aceste leziuni provocate de foc, vapori sau substanțe chimice, atunci când nu cuprind o arie prea întinsă, după curățarea locului afectat pot fi tratate prin metoda masajului fără contact.

Este extrem de importantă executarea corectă a mișcărilor de difuzare a energiei și a celor de pompare. Ele se execută cu o singură mână la zona locului afectat, ca și cum s-ar aduna și împrăști ceva, cu o foarte ușoară tensionare.

Se fac mișcări de sus în jos și de jos în sus, mișcări de difuzare a energiei, timp de 1 minut. Împărțirea energiei /difuzare/ — 1 minut. Mișcări de presare — 1 minut. Se continuă cu mișcări de presare, cu întretăierea mâinilor, pe o durată de 2 minute. Împărțirea uniformă laterală a energiei — 2 minute. Mișcări de presare deasupra capului și difuzarea energiei capului, câte un minut fiecare. Masaj de contact la nivelul cutiei toracice.

De regulă, după 10—15 minute de acționare bășicuțele încep să dispară, pielea începe să-și revină la culoarea normală.

Se poate lucra și cu ambele mâini, executându-se mișcări de presare cu încrucișare a mâinilor.

Nu trebuie să neglijăm ca periodic să facem difuzarea energiei, de-a lungul întregii ședințe mișcările se execută deasupra capului și în părțile laterale ale corpului pacientului.

§ 8. ÎNGREUNAREA RESPIRAȚIEI, ASTM

Traheea, bronhiile și plămânii sunt organe intratoracice, deci organe interne, totuși datorită structurii lor tubulare, ele comunică direct cu atmosfera, motiv pentru care sunt supuse acțiunii atâtor factori nocivi.

Bolile respiratorii, în care apar reacții congestive ale mucoasei nasului, faringelui, traheei și bronhiilor, ale alveolelor, și pleurei, sunt frecvente, micșorând rezistența și puterea de apărare a acestor organe. Rolul cel mai însemnat îl joacă răceala, care debutează cu un guturai care poate duce la cele mai absurde complicații.

Bronșita este o inflamare a mucoasei bronșice manifestată prin tuse și prin accentuarea secrețiilor bronșice.

Pentru tratamentul guturaiului se recomandă următoarea ședință :

După mișcările de difuzare a energiei timp de 3—5 minute, degetele mâinii drepte se adună în mănunchi ca și cum ar lua o boabă de sare, rotindu-se după aceea palma în jurul nasului și sinusu-

rilor în sensul acelor de ceasornic, timp de 10 minute.

Pentru bronșită se recomandă următoarea ședință :

Bolnavul se așează în poziția șezând sau culcat. Operatorul începe cu mișcări de difuzare a energiei timp de 2—3 minute. Mișcări de-a lungul mâinilor pacientului — 1 minut, de difuzare a energiei. Se execută mișcări de presare la nivelul bronhiilor de 20 de ori. Se continuă cu mișcări de presare orizontală cu acumulare timp de 5 minute la nivelul bronhiilor. Distribuirea generală a energiei timp de 3 minute. Mișcări de presare orizontală la furca pieptului timp de 5 minute. Masaj de contact la inimă timp de 1 minut. Se îmbracă partea bronhiilor cu ceva cald. Dacă bolnavul are tensiune arterială mărită, se mai execută următoarele mișcări : Mișcări ondulatorii sub forma cifrei 8, de-a lungul corpului de 7 ori, presare orizontală la furca pieptului, timp de 1 minut, urmată de presare orizontală în același loc — 2 minute. Distribuirea energiei în mod uniform de-a lungul corpului pacientului — 2 minute ; se mai execută timp de 2 minute mișcări de presare la nivelul bronhiilor cu dispersare generală a energiei — 2 minute, se finalizează cu masaj de contact al cutiei toracice și a inimii.

Pentru ședințele de astm, în afara celor indicate la tratamentul bronșitei se mai fac următoarele mișcări :

Mișcarea de aplicare a mâinilor sub formă de căuș la nivelul capului (**desen 11**) pe timp de 3—5 minute. Masaj de contact parie la nivelul glandelor suprarenale timp de 2—3 minute și aceeași mișcare

în jurul zonei gâtului timp de 2—3 minute. Masaj de contact la inimă.

§ 9. CUM SE POATE OPRI O SCURGERE DE SÎNGE

Cu degetul mare și arătător, deasupra răni se fac mișcări care amintesc de cum se cântă pe clapele unui acordeon. Se continuă cu cercuri deasupra locului răni, cu un singur deget, în sensul acelor de ceasornic. Dacă degetul se învâрте în sens invers, scurgerea de sînge se intensifică. Durata sedinței 10—15 minute.

§ 10. DURERILE MENSTRUALE

Operatorul își plasează ambele mâini în zona uterului. Se apasă pe rând, în cerc, cu degetele în sensul acelor de ceasornic. În momentul în care s-au sesizat punctele dureroase 'ele sunt de până la 5 ' degetele își măresc treptat intensitatea apăsării, fără a fi luată în considerație acutizarea durerii, până în momentul în care se percepe pulsul. Se continuă astfel timp de 15—20 de minute, adică până în clipa în care durerea se grupează spre centru, pentru ca apoi să dispară.

Se poate aplica și altă metodă de acționare : cu vârfurile degetelor mâinii drepte se apasă pe podul palmei pacientei, în timp ce mâna stângă a

operatorului susține, pe dedesupt, palma pacientei. Durata de acționare este de 10—15 minute. Urmează un masaj de *contact de-a lungul coloanei vertebrale*, în ambele direcții de 7 ori.



Când Djuna și învățăceii ei tratează îmbolnăvirile grave, neglijate mult timp sau cazurile grave, ei se folosesc de proceduri speciale, mult mai complicate. Aceste proceduri vor fi accesibile doar celor care stăpânesc deosebit de bine metoda profilactică a masajului fără contact, au studii medicale peste nivelul mediu ; este neapărat necesară o aparatură corespunzătoare pentru controlul stării de sănătate în timpul tratamentului.

Luând în considerație interesul pe care profilaxia și tratamentul celor mai răspândite îmbolnăviri l-au produs, prin masajul fără contact, o să expunem câteva sfaturi metodice pe care le puteți folosi pentru a acorda ajutor celor apropiați sau prietenilor. Vă putem atrage atenția că folosirea lor va deveni posibilă, adică eficientă și cu efecte vizibile, doar după ce obțineți succese în timpul ședințelor profilactice, ceea ce implică deplina lor cunoaștere și stăpânire. Atunci o să căpătați încredere deplină în propriile dumneavoastră forțe și în posibilitățile pe care le aveți.

ARTA DE A NE CUNOAȘTE SINELE

Omul. Cât de puțin se cunoaște el pe sine. Astfel am început primul capitol al acestei cărți, și credem că după ce ați parcurs toate capitolele până la prezentul, acest gând va intersectat de multe ori. Aflând că fiecare dintre noi, suntem dotați din naștere, pentru a face a face bine și a aduce liniștea și ușurarea celor din jurul nostru, poate că în primele clipe vom avea crunte momente nu numai de îndoială, dar chiar și de respingere a fenomenului.

Dar să nu uităm că, la ora actuală, întreg domeniu al științelor mondiale a intrat într-o nouă etapă de dezvoltare, care se caracterizează printr-o știință integrativă, care apare prin interacțiunea și intersectarea domeniilor de activitate a unor complexe discipline științifice, care reunesc metode, noțiuni, teorii și realizări din câteva domenii de cercetare și experimentare științifică. Motivul apariției unor astfel de științe de sinteză este acela că doar pe o astfel de bază reunificată se pot rezolva principalele probleme „nodale“ pentru tot ce cunoaștem în fizică și chimie, fiziologie și psihologie, biologie, matematică și ecologie, etc. Astfel de dis-

cipline științifice complexe se creează și rezolvă unele din cele mai importante probleme actuale, tocmai datorită sintezei de idei a celor mai diferite zone ale cunoașterii, unificând într-un tot axiomele și principiile lor.

Oamenii au căpătat un interes din ce în ce mai mare în a se cunoaște pe sine : fiecare a început să dorească să cunoască perspectivele pe care i le oferă viața, ce capacități și posibilități are, cum le poate dezvolta și utiliza în folosul lui și a celor din jurul lui. Ei nu mai sunt indiferenți față de fenomenele care există în mod real și deschid prin faptul existenței lor, noi căi de dezvoltare.

Oamenii simt că din jurul lor, din universuri, din natură se adună din ce în ce mai multe posibilități. Felul în care le simțim apariția, rapiditatea de a le recepta depinde de felul în care recunoaștem toate aceste forțe, cum ne exersăm voit-conștient în vederea cunoașterii lor, deci de forțele noastre interioare pe care am învățat să le stăpânim.

Am constatat cu toți că viața nu ar fi posibilă, sub forma pe care o cunoaștem, fără acele procese informaționale care modelează lumea înconjurătoare și pe care le denumim procese psihice, pe care le percepem sub formă de gânduri. În mod corespunzător, aceste procese sunt factorii cei mai importanți pentru existența lumii vii.

Cu cât este mai ridicat nivelul de dezvoltare și cunoștințe acumulate și asimilate, cu atât mai mult capătă un rol major, în viață și comportament, construcția modelelor cerebrale informaționale, aceasta fiind baza de pornire pentru toate tipurile de activitate, muncă, creație, dăruire.

Modelele noastre despre obiectele lumii înconjurătoare nu sunt doar o simplă copie „moartă” a acestora, cum ar fi de exemplu, reproducerea lor dată de fotografie sau reflectarea în oglindă. Particularitatea specifică a acestor modele constă în faptul că ele sunt vii, încărcate energetic, ceea ce înseamnă că materia din care sunt construite este vie. Din cele spuse rezultă, ca o concluzie logică, că omul este un rezultat al modului său de a gândi, gândurile fiind ca niște germenii ai faptelor, produse sau potențiale și că, orice gând, poate să ia, o dată și odată, o formă percepută de noi.

Trebuie să știm și să nu uităm niciodată că fiecare gând al nostru este o realitate, o adevărată forță. Că fiecare gând este piatra de temelie care în timp va determina propriul nostru destin, comportament, mod de a fi, în direcție pozitivă sau negativă, totul depinde de noi. Stările noastre sufletești predominante, pe care ni le vom induce prin gânduri, va fi forța ce va călăuzi evenimentele la care suntem supuși în ceea ce va fi folosul, sau în detrimentul nostru.

Tocmai de aceasta trebuie să avem deplină încredere în posibilitățile noastre, în capacitatea noastră de a aduce ușurare și ajutor celor din jur, de a face bine.

§ 1. SĂ MĂRIM PUTEREA NOASTRĂ DE CONCENTRARE

Chiar dacă acest paragraf face parte din metodele masajului fără contact, cunoașterea procedurilor simple prin care se ajunge la aceasta, ne va a-

juta pentru toate domeniile de activitate, pentru felul în care ne vom stăpâni și ordona gândurile. Acest fapt va fi în folosul nostru nu numai pentru a căpăta abilitatea stăpânirii masajului fără contact, dar și pentru a căpăta abilitatea stăpânirii de sine. Reglarea cerebrală, pe care o vom prezenta aici, a activității psihice este absolut necesară pentru dezvoltarea capacităților dezvoltate cu ajutorul antrenamentului.

Dacă până nu demult, metodele de dezvoltare umană care au fost dobândite de anticile civilizații, mai ales cea indiană, au fost considerate în Apus ca pură mistică, o dată cu dezvoltarea științelor aceste fapte și metode nu au mai părut atât de stranii și tainice. Aceste metode au putut fi legate direct de cuceririle neurofiziologiei și a medicinei. Principiul nervismului, conform căruia toate procesele care au loc în organism, într-o măsură mai mare sau mai mică, suportă influența directă a proceselor care au loc în celulele nervoase. Acest principiu va permite, fără îndoială, explicarea multor fenomene care anterior păreau de neexplicat și mistice.

S-a constatat că însăși dezvoltarea psihică are loc simultan cu concentrarea asupra dezvoltării capacităților de dirijare a sistemelor organismului. La prima vedere aceste metode sunt extraordinar de simple. Metoda principală este de a antrena capacitatea umană de a-și reține în câmpul atenției un obiect oarecare.

De exemplu : fixați pe perete o foaie de hârtie albă cu un punct vizibil desenat pe ea, așezați-vă în fața foii la o distanță de 1—1,5 m într-o poziție comodă și concentrați-vă toată atenția asupra

punctului desenat. Gândiți-vă doar la foaia de hârtie pe care este desenat punctul, încercând să-l cuprindeți cu privirea doar pe el.

Încercați această experiență. Vă veți convinge foarte repede cât de grea este această sarcină de a reține atenția asupra unui obiect oarecare. Inițial, o să reușiți să rețineți atenția, dar aceasta va fi posibil doar câteva secunde. Foarte curând punctul va începe să se topească, ca și cum ar dispărea din câmpul vizual și sunt necesare eforturi destul de mari ale voinței pentru ca punctul să fie reținut în centru. Nu după mult timp, în cap o să vă apară tot felul de gânduri colaterale, care vă va îndepărta de obiectul privit. Cu aceste gânduri va fi cel mai greu de luptat.

Experimentele psihologice au demonstrat că nici unul din oamenii care nu au avut o pregătire anterioară a acestui exercițiu, nu au fost capabili să fixeze neîntrerupt și să-și rețină atenția asupra punctului mai mult de 20 de secunde. Acest lucru demonstrează că celulele care coordonează mișcarea volitivă a ochilor, posedă doar infimezimal capacitatea de reglare. Aceste celule obosesc repede și privirea, care în primele secunde a fost concentrată asupra obiectului, iese din ascultarea noastră; energia celulelor a fost epuizată.

Să ne imaginăm că dumneavoastră în fiecare zi vă veți antrena un timp oarecare (porniți de la 3—5 minute la o jumătate de oră) să vă concentrați atenția asupra punctului. Acest lucru va duce la faptul că un anumit grup de celule nervoase vor fi nevoite ca sistematic să execute o muncă statică, legată de direcționarea văzului. O astfel de

funcție statică va duce în mod necesar la o irigație sporită a acestor celule. Și acest lucru este de înțeles : cu cât mai mult sunt obligate să funcționeze unele sau altele din celule, cu atât mai mult trebuie să fie alimentate cu substanțe hrănitoare.

Funcționarea în corelație cu afluxul de sânge mărit va duce la întărirea acestui grup de celule, la dezvoltarea lor. Iar mai departe, totul se derulează în același mod ca și cu dezvoltarea musculaturii: celulele musculare exersate sistemic se dezvoltă. Același lucru se petrece și cu celulele nervoase. Pe parcursul antrenamentului veți deveni capabili să rețineți tot mai mult privirea, deci și atenția, asupra punctului fixat.

În ceea ce privește aportul sanguin el se va produce nu numai la nivelul limitat al zonei frontale. Se va iriga mai intens tot creierul. Zona frontală în același timp este regulatorul cerebral superior al comportamentului. Această zonă dirijează, coordonează toată activitatea noastră psihică. În afară de aceasta, în partea inferioară a zonei frontale se găsesc celule care reglează diferite procese legate de funcționarea organelor interne. De aceea, aducând în partea frontală un aport sporit de sânge și dezvoltând celulele ei, o să puteți dobândi și o putere deosebită asupra întregului organism ca întreg.

Se vede cum, în spatele unui exercițiu simplu, se ascund procese extrem de interesante și de complexe. Ele au un sens absolut determinat psihofiziologic și nu conțin în sine nimic mistic. Aceasta este o încercare de acționare directă asupra scoarței, acelor părți ale scoarței cerebrale, care asigură reglarea comportamentului uman. Având în ve-

dere că părțile frontale sunt răspunzătoare și de nivelul dezvoltării personalității și anume : chiar aceste celule asigură creativitatea propriei personalități. Deci, prin aceasta o să influențăm nu numai procesele volitive, nu numai asupra dirijării actelor și proceselor de comportament care au loc în organele noastre interne, dar fără nici un fel de dubiu vor fi influențate și funcțiile nivelului creativ ale creierului.

Acastă metodă de concentrare a atenției poate să vă pară incomodă și stranie. Pentru noi, europenii, plini de viață și neliniști, cu un mod de gândire extrem de mobil, o astfel de metodă legată de fixarea privirii pe un obiect determinat, apare mult prea contemplativă. Ne este greu să înțelegem cum putem să ne dezvoltăm activitatea creativă stând în nemișcare, fixând un singur punct. Dar în acest timp ne dezvoltăm nu numai activitatea creativă, nu uitați ! Chiar dacă noi înțelegem că pentru a dezvolta voința, atenția, concentrarea, suntem într-o continuă activitate de depășire a piedicilor, ca o înfrânare a rătăcirilor instinctuale, ca o atingere a scopurilor complicate, toate legate de un efort considerabil. Și în cursul unei astfel de activități, în timpul înfrânării anumitor rătăcirii fără îndoială că pot să se formeze și se formează mecanisme de reglare superioară, dar ele se vor manifesta mai dispersat decât dacă au fost antrenate prin exerciții susținute.

Nu uitați ce am spus în capitolele precedente : în fiecare există capacitatea de a practica masajul fără contact și pentru aceasta nu este nevoie să fii înzestrat sub o formă care ar șoca pe cei din jur. Dacă dorința dumneavoastră de a ajuta este sin-

ceră, dacă vă veți iubi activitatea, dacă vă veți antrena continuu, bineînțeles, acest continuu este cuprins în limitele bunului simț, și veți executa corect exercițiile și mișcările necesare, rezultatele obținute vor fi evidente și remarcabile. Pe drumul pe care o să porniți vor fi nenumărate bariere date de lene, emoții negative, lăcomie, iritabilitate și poate egoism. Trebuie să le înlăturați.

Este bine să vă precizăm că nu aveți dreptul să vă ocupați cu masajul fără contact dacă suferiți de o afecțiune gravă, este periculos și pentru dumneavoastră, cât și pentru pacientul pe care îl veți trata. Există posibilitatea de transmitere a bolii. Trebuie, în acest caz, să vă ocupați de dumneavoastră, să vă vindecați, iar apoi să încercați tratarea altora. Având în vedere marea forță a gândurilor noastre și faptul că multe, aproape toate, gândurile care par doar firave străfulgerări de idee, o dată și o dată capătă viață, de multe ori bolnavii își pregătesc singuri îmbolnăvirea. Un gând obsesiv, predispoziția ipohondrică, face din unii dintre noi, în timp, bolnavi extrem de greu de tratat.

Vă recomandăm să faceți cu dumneavoastră un „masaj” și antrenament psihic, deosebit de eficient. El va pune în mișcare acele resurse interne, atât de tainice pentru noi, și va avea cele mai benefice rezultate.

Dimineata, când vă treziți, după ce faceți câteva mișcări de întindere a corpului care îl va scoate din amorțeala dată de somn, găsiți-vă pentru 10—15 minute o poziție relaxată, comodă, dar în același timp activă pentru fiecare dintre noi ea este diferită / și începeți un exercițiu : repetați-vă de 5—7 ori, următoarele : „sunt puternic, sunt să-

nătos", „astăzi va fi o zi foarte bună", „sunt calm și înțelept", „sunt bun, sunt înțelegător", sau tot ce dorinți să se realizeze, cât și reversul fenomenelor care vă dau complexe față de cei din jur. Efectele unui astfel de exercițiu vor fi evidente pentru dumneavoastră într-un timp relativ scurt. Suntem ceea ce vrem să fim. Chiar dacă nu conștientizăm anumite stări ale gândirii noastre, ele apărând în subconștient și inconștient, se vor reflecta pe plan real în viața noastră de zi cu zi.

De undeva, dintr-un infinit necunoscut, simțim că tot universul este expresia vieții în continuă dezvoltare. Știința pe care oamenii au creat-o și pe care foarte mulți dintre noi se bazează înainte de toate, a demonstrat întâi prin premisele propuse, apoi prin experimente și repetate verificări același lucru : esența vieții este unică. Particulele neutrino studiate, descrise în fizica nucleară, au proprietățile particulelor în repaos de masă și în același timp proprietăți energetice exprimate prin caracteristici volitive. Deci, posedă principiile vieții și capacitatea de a lua hotărâri. Este adevărat, cunoștințele noastre științifice au încă multe pete albe, multe necunoscute, dar bazele care ne duc spre cunoașterea adâncă a căilor vieții au fost puse.

Există un plan superior al universului care, privit din unghiul nostru, ni se pare fix constând din particule neutrino, și nu numai, care este o lume cauzală. În acest plan superior s-a dezvoltat forța gândului ființelor superioare, care au ajuns la conștientizarea existenței vieții. Substanțele mentale ale omului constau din particule similare, diferențiate doar prin anumite fenomene de principiu.

Aceste particule formează protoatomi, particule mai mici — leptonii. Leptonii formează a doua dimensiune a universului și anume : planul astral.

Atunci când din leptoni se formează diferiți atomi, care la rândul lor formează molecule, apare un plan fizic, adică lumea pe care o percepem, în general, cu organele noastre de simț.

Toate cele ce sunt în univers aparțin unuia sau altuia din aceste trei planuri sau câtorva simultan, interferențe pe care, la ora actuală, omul se străduiește să le descifreze și expliceze.

Mineralele, ceea ce denumim obiecte neînsuflețite, care există, au proprietățile planului fizic și ale celui astral. În general, același lucru se poate spune și despre ceea ce ține de floră și faună.

Omul cumulează în el cele trei planuri. **(VEZI CAPITOLUL I, DESEN 1)**. De aceea în om sunt întruchipate toate principiile universului, iar organismul lui a fost denumit — pe merit — microcosmos. Omul este un univers în sine. Enigmele ce se ascund în el sunt la fel de greu de cunoscut și descifrat, precum ceea ce numim — macrocosmis. Deci, analog cu organizarea universului, și la om apar trei planuri : fizic, astral, causal. Toate planurile și biocâmpurile /învelișurile/ sunt dirijate de așa numitul „Eu“ al omului care, de fapt, este reflectarea unui eu cosmic superior, dar care ca orice reflectare are erorile sale și, în afară de aceasta, suportă rigorile acelei forțe ascunse în creierul uman, dată de ceea ce numim principiul egoismului. Pe de o parte, acest principiu este cel care îi dă rezistență omului în planul fizic, dezvoltând instincte și comportamente, pe de altă parte, îl depărtează pe om de cunoașterea cosmică. Cu cât acest principiu este

mai bine controlat, adus în folosul a cât mai mulți oameni ce se află în jurul nostru, cu cât ne stăpânim mai bine, dar și iubim cu dezinteres cele din jurul nostru, cu atât ne apropiem de cunoașterea cosmică.

În nici un caz nu trebuie să înțelegem că acest principiu ar trebui anihilat sau neglijat. El trebuie apropiat de un ideal comportamental, care să includă nu numai individul separat de lume, dar privit ca o rotiță esențială în mișcarea vieții. A iubi, nu înseamnă a te dărui, fără discernământ. Forța iubirii constă tocmai în direcționarea ei, în a avea înțelepciune, înțelegere și bunătate dar și în a penaliza nedreptatea. Să nu înțelegem prin bunătate acceptarea nedreptăților, compromisurilor de iertare. Să îndreptăm cu tot ce ne stă în putință, chiar prin măsuri ce pot părea aparent dure, gesturile și gândurile, care apărând în jurul nostru fac rău. Nu uitați, totul se plătește !

Doar la prima vedere, prin cele spuse am făcut o digresiune. Tot ce s-a spus intră în arta de a ne cunoaște, de a ne mări puterea de concentrare. Doar cunoscând cine suntem noi, care sunt realele noastre posibilități putem avea baza pentru a porni pe drumul unui antrenament al capacităților existente în noi. .

Atunci când începeți exercițiile de concentrare fiți plini de încredere că reușita va fi de partea dumneavoastră. Alegeți, pentru aceasta, acele momente ale zilei în care agitația din jurul dumneavoastră se reduce, sau chiar puteți rămâne singur. La început, exercițiul de concentrare vi se va părea dificil. Cu timpul el va deveni complet controlabil și-l veți putea folosi decuplându-vă de ceea ce

vă înconjoară și obosește, nu numai pentru a că
sau gândi, dar și pentru a vă relaxa.

Exercițiile respiratorii nu sunt obligatorii. Dacă doriți să aflați descrierea lor, utilizați un manual de yoga. Dar, atunci când începeți să vă antrenați, faceți în așa fel încât să aveți o respirație calmă, egală, care irigă bine plămânii furnizând acele componente ale aerului atât de necesare bunei funcționări a organismului. Imaginați-vă că sunteți departe, nu numai de zgomotele orașului și a industrializării, dar și de mirosurile care exaltă din ceea ce este în jur. Sunteți undeva pe malul mării, simțind briza cu gustul sărat și de algă, al cărui simplu miros vă dă satisfacția respirației, sau sunteți undeva pe un platou de munte, în care aerul te obligă de la sine să inspiri și să expiri, păstrând un moment de reculegere. În acest fel, se irigă partea superioară și inferioară a pulmonilor, calmul respirației va duce la o calmare a întregului organism.

Începeți exercițiile cu punctul desenat pe hârtie. După ce ați reușit să mențineți atenția un timp care vi se pare rezonabil asupra punctului, puteți trece și la utilizarea pentru fixarea atenției la obiecte simple, care vă sunt la îndemână în timpul zilei.

În timpul exercițiului faceți tot posibilul, până reușiți să vă rupeți gândurile de ceea ce vă înconjoară, de toate grijile și problemele care vă frământă și a căror rezolvare încercați să o găsiți. În acea clipă, sunteți doar un privitor a cărui ochi se fixează asupra obiectului, fără emoție și fără amintiri. Punctul este doar un punct. Puteți să vă gândiți de ce este așa, care este noțiunea punctului.

Când ați început să aveți rezultate, prin realizarea unei concentrări asupra punctului, vă recomandăm alt exercițiu, pe care acum veți constata că este ușor de efectuat. Efectuați-le pe ambele, în anumite intervale de timp.

Exercițiul constă : aprindeți o lumânare pe care o amplasați la circa 1 m de dumneavoastră, așezativă în fața ei, într-o poziție comodă, care nu vă v-a face să căutați, timp de 10—15 minute, alta. Lumânarea se recomandă să fie la nivelul ochilor. Fixați privirea asupra micii flăcări. Gândul se așterne numai pe imaginea flăcării. Concentrați atenția asupra flăcării timp de cinci minute. Faceți efortul ca privirea și atenția dumneavoastră să fie fixate tot timpul asupra flăcării. După 5 minute închideți ochii și acoperiți-i cu palma. Încercați să vă reproduceți în minte forma și intensitatea flăcării. Nu de la primele exerciții acest lucru va fi posibil. Atunci, când în momentul în care închideți ochii, imaginea flăcării o să vă apară la fel de intensă și clară ca și atunci când aveți ochii deschiși, încercați să faceți ca distanța dintre dumneavoastră și flacăra să se mărească. Deplasați în gând, încet, flacăra înainte până ce devine doar un punct luminos. Acest lucru produceți-l cât mai lent, ceea ce va favoriza dezvoltarea puterii de control asupra capacității și modului de vizualizare. După ce a ajuns un punct luminos, începeți să readuceți flacăra înapoi spre dumneavoastră. Cu cât o să o apropiați în gând mai mult de dumneavoastră, cu atât aceasta va crește în dimensiune și claritate.

Continuați să o deplasați către dumneavoastră, până când o să aveți senzația că este atât de aproape încât vă reuniți cu ea. Se produce o stare în ca-

re vă pare că plutiți, gândul și conștiința se umplu de lumină clară. Poate apare chiar o identificare a personalității dumneavoastră cu lumina flăcării. Sunteți un tot, o unitate în care nu vă mai separă nimic. Încercați să mențineți această stare de unitate. Începuturile, ca orice începuturi vor fi dificile și de foarte scurtă durată. Nu disperați, chiar și câteva secunde sunt deosebit de importante. Cu cât veți practica acest exercițiu vreme mai îndelungată, această stare se va menține un timp mai lung.

După 5 minute de vizualizare, deschideți ochii. Exercițiul de concentrare poate dura între 10 și 30 de minute.

Nu vă faceți probleme în ceea ce privește acele 5 sau 10 sau „x“ minute. Ceasul dumneavoastră biologic va intra automat în funcțiune și va prelua funcția de măsurare a timpului, indicându-vă durata. El există în fiecare individ uman, doar atât că, din cele mai diverse considerente, nu prea îl luăm în seamă.

Antrenați puterea dumneavoastră de concentrare! Doar după câteva luni o să simțiți cum deveniți parcă de la sine mai puțin supus la ceea ce omenirea a denumit „factorii de stres“, o să reușiți să priviți ce vă înconjoară, ca pe un ansamblu, în care totul își va avea rostul său.

§ 2. SĂ PRIVIM ÎN JUR

Minunatele forțe ale eternității sunt în noi și în jurul nostru. Oare cât de des uităm cu desăvârșire cât de minunată este căldura și lumina soare-

lui ; câte nostalgii şi regăsiri ne dă cerul înstelat, aerul încărcat de aroma florilor, zâmbetul şi mâna întinsă de un prieten ? Mult prea des. Ne facem gânduri pentru atâtea probleme, ne încărcăm sufletul cu regrete şi găsim, rar pentru noi, clipele şi mai rar, ceasurile în care suntem liniştiţi, simţind bucuria de a trăi, conştientizând eternitatea noastră.

Nimeni nu va susţine că nu apar în existenţa noastră cotidiană probleme majore legate de cele mai diferite zone ale vieţii noastre. Ele sunt încercarea la care suntem supuşi continuu, căci acea lege imuabilă pe care poporul a denumit-o destin este o încercare de regăsire a noastră. Cei care înţeleg acest lucru vor încerca să-şi modeleze în asemenea chip viaţa, să adopte o conduită care îi va duce spre înţelepciune, înţelegere, putere şi desăvârşire sufletească. Totul este să încercăm, să ne apropiem de momentul trezirii cunoaşterii de sine şi universale, când toate energiile cosmice vor fi la dispoziţia noastră, căci noi facem parte din ele.

Omul s-a dezvoltat în decursul secolelor. Fiecare etapă a dezvoltării lui l-a apropiat şi îndepărtat de cosmos, depinde doar de noi ce cale vom alege, niciodată nu este prea târziu.

Păstrarea echilibrului nostru emoţional este pus la grea încercare de ceea ce a fost denumit în secolul XX-lea „stres”. Orice excitaţie care vine din afară poate primi denumirea de stres. Un zgomot, un insucces, un cuvânt, orice poate deveni stres, cu toate consecinţele negative pentru organismul nostru.

Dar să ne amintim și omul preistoric era supus stresului. Pentru el frigul, foamea, spaima față de forțele naturii și animale erau factori la fel de stresanți ca și în cazul omului civilizației actuale superindustrializate, în care tipurile agenților stresanți s-au diversificat. Medical stresul este apreciat ca o boală, deși nu este o boală, dar atunci când îl „primim și găzduim“ în sine stă la baza a numeroase îmbolnăviri ale organismului, dintre care unele deosebit de grave.

Viața cotidiană face să resimțim în organismul nostru efectele stresului atât la nivel psihic, cât și fiziologic. Să luăm o zi obișnuită din viața unui om obișnuit : dimineata zbârnăitul ceasului deșteptător ne irită atât prin sonoritate, cât și prin faptul că sântem obligați să ne trezim la comandă pentru a începe trivaliul zilnic (în apartamente prost izolate fonic, mai ales în timpul verii când geamurile sunt deschise, ca un ecou încep să țârie ceasurile din apartamentele vecine, slabă consolare), în viteză se mănâncă ceva sau se dă pe gât cafeaua, pentru ca apoi să începem enervarea din mijloacele de transport, atât de aglomerate. Ajunși la serviciu intrăm în alt cerc vicios. Insatisfacția dată de realizările personale, o muncă care ni se pare de rutină, tensiunile care domnesc la locul de muncă și discuțiile care apar, bem cafea, fumăm, ne biciuim simțurile cu excitanți. Pornim către casă teleghidați, gânduri obsesive legate de mâncare, curățenie, copii, rude. Nu mai continuăm. Fiecare știe ce se întâmplă, iar efectele stresului sunt cumulative. În timp, nocivitatea lor ne erodează.

În anul 1980, în revista „**SIENCE ET VIE**“ **NR. 748** a apărut o listă cu principalele evenimente și ponderea lor în declanșarea reacției de stres. Acest tabel a fost alcătuit de profesorul american **DR. HOLMES**, care a evaluat de la 1 la 100 dozele de stres ; peste 300 de puncte acumulate într-un an de zile pot duce până la infarct.

Redăm acest tabel mai jos :

1. MOARTEA SOȚULUI-SOȚIEI	100
2. DIVORȚ	73
3. DESPĂRȚIRE CONJUGALĂ	65
4. MARTEA UNEI RUDE APROPIATE	63
5. BOALĂ SAU RÂNIRE	53
6. CASĂTORIE	50
7. PIERDEREA SERVICIULUI	47
8. IMPĂCARE CONJUGALĂ	45
9. PENSIONARE	45
10. PROBLEME DE SĂNĂTATE ALE UNEI PERSOANE APROPIATE	44
11. SARCINA	40
12. NAȘTEREA UNUI COPIL	39
13. SCHIMBAREA VENITURILOR	38
14. MORTEA UNUI PRIETEN	37
15. SCHIMBAREA MESERIEI	36
16. MAI MULTE CERTURI ÎN FAMILIE	36
17. IMPRUMUTURI MAI MARE DE 30 000 LEI	31
18. CREȘTEREA RESPONSABILITĂȚII PRO- FESIONALE	29
19. UN COPIL PĂRĂSEȘTE CASA PĂRIN- TEASCA	29

20. GREUTĂȚI CU SOCRII	29
21. MARE REUȘITĂ PROFESIONALĂ . . .	28
22. SOȚIA SE ANGAJEAZĂ SAU PĂRĂSEȘTE SERVICIUL	28
23. DIFICULTĂȚI CU ȘEFUL	23
24. SCHIMBAREA DOMICILIULUI	20
25. SCHIMBAREA DISTRACTIEI PREFERATE	19
26. ÎMPRUMUT MAI MIC DE 30 000 LEI .	17
27. SCHIMBAREA OBICEIURILOR (SOMN, MASĂ)	15
28. CONCEDII	13
29. MICI INFRAȚIUNI	11

După cum se poate constata, mai ales emoțiile negative generează declanșarea unor procese dăunătoare organismului. Dar și emoțiile pozitive supun organismul la aproximativ aceleași suprasolicități nervoase.

Testări și experiențe efectuate au demonstrat clar că felul în care emoțiile pozitive sau negative acționează asupra organismului sunt în dependență de factorii de personalitate. Deci, un rol deosebit îl joacă factorii individuali, felul în care psihicul și deci organismul răspunde la agenții stresanți.

Trebuie să devenim conștienți că doar inteligența și rezistența noastră ne vor face să facem față, în mod progresiv, acestor atât de cotidiene agresiuni, care pun organismul nostru într-o stare de adaptare și readaptare continuă. Suntem nervoși, iritați și nu știm de ce. Avem reacții neprevăzute, total nepotrivite momentului.

Și, în această privință trebuie să facem antrenamente cu sine însuși. Prima dată să începem prin a ne observa pe noi înșine dintr-un punct neutru,

pentru a înregistra și a cunoaște cât mai bine care sunt reacțiile noastre. Dacă reușim să ne privim cu imparțialitate, foarte multe situații care până mai ieri puteau produce grave stări de mânie și enervare, vor reuși să ne facă să zâmbim sau chiar să râdem. Nu uitați ceea ce ați citit sau auzit de nenumărate ori : râsul vindecă. Așa cum ne vom antrena puterea de concentrare să facem efortul de a antrena felul nostru de a percepe ce se întâmplă în jur. Putem avea cele mai diferite temperamente și personalități, dacă devenim conștienți de ceea ce ni se întâmplă, reușim să privim cu detașare evenimentele, privind parcă de undeva din viitor, multe neajunsuri și îmbolnăviri se vor îndrepta de la sine. Aduceți-vă aminte : un eveniment, o întâmplare chiar foarte neplăcută rememorată la interval de o săptămână, un an este privit deja dintr-o stare de echilibru. Încercați să atingeți aceleași rezultate în clipa producerii lui.

Nu este ușor. Perseverența trebuie să vă însoțească continuu. Atunci când aveți scăpări, nu vă blamați. Fiți increzători în forța dumneavoastră. Atunci când dorința este sinceră și intensă, întotdeauna reușita va fi de partea dumneavoastră. Trebuie să fim sinceri cu noi, rezultatele nu vor ajunge niciodată mai mult de 75—80%, dar și această performanță va face din dumneavoastră o persoană care poate străbate cu mai puține dificultăți drumul vieții, va ajuta pe cel ce se află în nevoie.

Trăim într-o conexiune perfectă cu natura. Doar dacă o să avem o sănătate psihică și fizică bună putem ajuta alt om.

Un alt factor deosebit de important pe care îl luăm din jurul nostru este hrana pe care o intro-

ducem în organismul nostru ; hrana care asigură existența organismului fizic și hrana energetică.

Vom face câteva referiri sumare la ambele.

Posibil ca proverbul „spune-mi ce mănânci și îți voi spune cine ești“ să fie perfect adevărat. De aceea, să acordăm atenție alimentației. Să nu ne îmbuibăm, amestecând cele mai diferite produse pentru a căpăta senzația sațietății. În timp ce mâncăm, faceți în așa fel ca masticăția să fie cât mai bună. O masticăție bună duce la un stomac sănătos.

Alegeți pentru hrana dumneavoastră, în mod echilibrat, hrană vegetală și animală. Proporția vegetalelor să fie mărită față de aportul produselor animale (ne referim la carne, mai ales grasă ; la produse din carne), care chiar dacă sunt absolut necesare pentru păstrarea aportului proteic, nu sunt de loc indicate să fie consumate în cantitate mare. Nu neglijați și nu minimalizați valoarea pe care o au pentru organism legumele și verdețurile, zarzavaturile și fructele, laptele și mierea. Un proverb englezesc spune : „un măr pe zi, îl ține pe doctor departe“. În el se ascunde extrem de mult adevăr.

Mâncăm într-o atmosferă de bună dispoziție. Nu vă așezați la masă în clipa în care sunteți indispuși. Încercați să reglați tonusul psihic și doar după aceea să vă așezați la masă. Încercați !

Hrănirea cu energie cosmică trebuie să o realizați conștientizat. Energia cosmică se îndreaptă clipă de clipă către noi, trebuie doar să dorim să o primim în toate aspectele ei bune și să simțim cum se strecoară în noi, nevăzut, întărindu-ne forțele. Nu este nevoie să practicați tehnici speciale, ci doar, atunci când priviți soarele, cerul, natura

care vă înconjoară să simțiți că faceți parte integrantă din ele, că nu sunteți separat de univers ci una cu acesta.

Această hrănire energetică este deosebit de importantă pentru atingerea realizării de sine care este scopul final al dezvoltării oricărei ființe evolute. Omul are în el încifrate semnele care se transmit și se recepționează din mediul înconjurător. Depinde de noi cum le utilizăm.

Să profităm de toate ocaziile care ne duc mai departe de civilizația orașului. Să ne deconectăm. Dar, să și găsim 15—30 de minute în care inspirând adânc, cu palmele întoarse către soare să conștientizăm prin gând că ne scaldăm în energie, să repetăm dorința noastră de a cuprinde forță și echilibru. Lumina care va apare în noi are o uimitoare capacitate de a regenera, este ca un elixir vital. Emanatiile solare pătrunzând în noi, ne vor învada, dăruindu-ne forță. Să nu stăm la soare dorindu-ne doar să ne bronzăm. Nouă, oamenilor ne este dat acel discernământ care ne poate face să ne folosim în mod conștient de toate aceste forțe, chiar dacă multe legături sunt încă ascunse rațiunii noastre. Nici să nu abuzăm de acest exercițiu. O supraîncărcare poate duce la cele mai nedorite rezultate. Cum am spus 30 de minute de concentrare și dorință sunt suficiente.

Aceste aptitudini, pe care le vom dobândi în timp, nu trebuie privite ca un scop în sine, ele sunt benefice doar dacă drumul ales este cel corect. Microcosmosul uman trebuie să fie în rezonanță perfectă cu macrocosmosul.

Un alt factor important în felul în care recepțăm lumea din jur și cum ne raportăm la ea este

culoarea. Vedem în culori, deci trăim într-o lume a culorilor. Coloristica mediului ambiant este de multe ori factorul de extremă importanță, prin efectele conștiente sau inconștiente, pe care le produce asupra psihicului nostru, determinându-ne tonusul și starea interioară. Fără să știm de ce, uneori ne simțim deconectați sau, dimpotrivă, încărcătura noastră de iritabilitate și anxietate crește.

Un spațiu în care culorile sunt lipsite de tonuri, de luminozitate, mediul devine sumbru și rece, începem să resimțim o stare de ostilitate de undeva din nedefinit predispunându-ne spre stări de trăiri negative, până la declanșarea reacțiilor de spaimă și agresivitate. În sens opus un spațiu în care culorile sunt vii, luminoase, predispun spre stări pozitive.

Culorile compensează lipsa de lumină prin iradierile pe care le produc, sau absorb luminozitatea spațiului, depinde de saturația lor și ton.

Chiar dacă percepția culorilor la nivelul psihicului uman este diferită în funcție de particularitățile psihoindividuale, se pot da câteva semnificații universale în funcție de culoare, care dau aceleași stări la toată lumea, indiferent de vârstă, grad de educație, stare socială.

ALBASTRUL închis reprezintă calmul total. Contemplarea acestei culori are un efect liniștitor asupra întregului sistem nervos. Se constată o reducere a vitezei fluxului sanguin și respirației, concomitent cu intrarea în funcție a mecanismelor de autoprotecție care lucrează pentru încărcarea organismului. Astfel, albastru reprezintă granițele pe care o persoană le construiește în jurul său, reprezintă unificare și un sens al apartenenței. Per-

ceptarea sa senzorială reprezintă suavitate, albastru reprezintă profunzimea sentimentului. Este adevăr și încredere, dragoste și dăruire, renunțare și devotament.

Contemplarea albastrului cerului este de recomandat acelor persoane care au un temperament ce-i duce spre agitație, a căror gânduri sunt într-un zbucium continuu, care caută liniște, tocmai datorită atât de beneficului, pentru astfel de firi, caracter calmant. Contemplarea se va face pe un obiect oarecare care se află în raza câmpului vizual. Întâi se vor examina și resimți toate tonurile de albastru pe care le percepe ochiul în jurul obiectului. Treptat, ne vom imagina cum toate culorile albastre se topeso într-un albastru uniform dăruind în jur liniște și putere.

Atunci când contemplăm cerul fără nori, putem atinge destul de repede starea de liniște. Albul norilor, concomitent cu un echilibru dinamic, care aparent ne dă o stare neutră, întărește albastrul cerului, trezind potențialurile noastre.

CULOAREA ROȘIE este expresia forței vitale, are înțelesul dorinței fiind legat de necesitatea de a obține rezultate, dorința acelor lucruri care conferă vieții intensitate. Simbolic, roșul corespunde sângelui, flăcării. Roșul este prezentul. Contemplarea roșului este creatoare. Această culoare se fixează ușor, ceea ce crează o stare favorabilă concentrației. Concentrarea asupra lui produce o dorință a trăirii, a dăruirii.

GALBENUL trezește și stimulează exprimând expansivitate neînhibată, larghețe și relaxare. Simbolic corespunde căldurii solare care deschide năbănuite căi, aspirației către un spirit vesel și fericit.

Se recomandă concentrări asupra culorii galbene acelor persoane care au o gândire mai înceată, parcă o negură plutește deasupra lor. Galbenul direcționează gândirea spre viitor.

VERDELE, mai ales cel care are un anume conținut de albastru duce la încărcarea de valoare a „Eu”-lui personal. Percepția sa senzorială este astringentă, conținutul său emoțional este mândria. Contemplând verdele copacilor vom inspira real și pur ritmul spiritual al infinitului. Să simțim copacii ca pe niște ființe vii, care răspund sentimentelor noastre. Ei ne vor încărca cu emanații care regenerează și vindecă, pun o barieră în fața tensiunilor.

NEGRUL este negația însăși, abandonul, anxietatea. Negrul este negarea culorii. Cei care aleg negrul ca pe o culoare preferată ar dori să renunțe furtunos la tot ce a realizat, parcă simțind că nimic nu este așa cum ar trebui.

Să încercăm să ținem cont de cele spuse până acum despre culoare. Să încercăm să alegem coloritul hainelor, a mediului ambiant în care evoluăm în funcție de cele spuse. Să reînvățăm dacă am uitat cât de mult ne dă culoarea în toată evoluția noastră spirituală.

Privind în jurul nostru, reunindu-ne în sens spiritual cu natura ce ne înconjoară, concentrându-ne asupra celor mai favorabile stări ca de la sine va apare înțelegerea față de oamenii, copacii și pietrele din jur. Vom resimți compasiune, adică dăruire a noastră și iubire.

Măruntele meschinării nu ne vor mai tulbura, răul va fi mult mai ușor de înlăturat din calea noastră și a celor din jur. Dacă dorința noastră tinde într-adevăr spre a fi noi, atunci toate forțele latente din noi se vor trezi prin aceste simple recomandări pe care le-am făcut. Instinctiv toți le cunoaștem, trebuie doar să le deschidem căile pentru a fi conștientizate.

VI

CREDINȚA DE A FACE BINE

În capitolul „Miracolul poate deveni realitate” au fost prezentate ședințele profilactice, a unor îmbolnăviri frecvente și relativ simple, pe care cei care vor executa corect procedurile masajului fără contact vor reuși să le facă cu succes.

În prezentul capitol vor fi prezentate ședințe de tratament care necesită în afara execuției corecte și : cunoștințe medicale, o bună concentrare a atenției, o spiritualizare mai înaltă, o vie încredere în propriile forțe și, nu în ultimul rând, dăruire iubitoare. Această dăruire nu înseamnă epuizare, căci dumneavoastră veți fi veriga de legătură între pacient și energiile cosmice, simultan cu a-l ajuta să-și regăsească propriile energii, care se retrezesc.

§ 1. OTITA. SURZENIA

Ședința se începe cu difuzarea energiei deasupra capului cu mâna dreaptă. La început de la

frunte spre ceafă, iar apoi în sens invers. Difuzarea energiei se continuă și de la o ureche la alta, timp de 2—3 minute. Distribuirea energiei deasupra urechii (palma mâinii drepte cu degetele îndreptate perpendicular față de ureche) timp de 1 minut. Se continuă cu absorbția (ca și cum am trage un fir) de jur împrejurul urechii, cu aruncare energetică a mâinii într-o parte. Degetele sunt adunate mănunchi, degetul mare separat iar mijlociul cu arătătorul la un loc. În mod similar se poate face ședința și pentru durerile de dinți (absorbția se va desfășura la nivelul dinților), chiar și a durerilor date de apariția dinților de lapte.

Un alt tip de ședință pentru aceste îmbolnăviri se parcurge în următoarele etape : Se fac mișcări de către operator de-a lungul mâinilor pacientului — 1 minut. Distribuirea uniformă a energiei pe lateralul corpului — 1 minut. Apoi, timp de 1 minut se fac mișcări de presare deasupra capului și îndreptarea energiei spre ureche — 1 minut. La terminarea lor se încep mișcări de extragere sub formă de spirală din ureche de 3 ori. Mișcare de presare la nivelul urechii — 2 minute. Extragerea cu aruncare bruscă a mâinii într-o parte — 2 minute. Masaj de contact al capului timp de 2 minute. Cu buricele degetelor se masează capul spre centru. Masaj de contact la inimă — 1 minut. După aceasta, cu degetul mijlociu se distribuie energie în ureche, timp de 1 minut.

După ședință, urechile se acoperă pentru a fi la căldură, chiar cu ceva cald.

Pentru copii mici este mai mult decât recomandabil să-i tratăm în timpul somnului. Mâna stângă, operatorul o va ține sub spatele copilului, iar cu cea dreaptă va lucra deasupra urechii.

§ 2. REGENERAREA GINGIILOR. PARADONTOZA

După difuzarea energiei în zona capului, timp de 2—3 minute se fac mișcări de presare în jurul gurii (1—2 minute),¹ urmate de difuzare locală a energiei în jurul locului afectat, cu degetele mâinii drepte de la o distanță de 5 cm, timp de 1 minut. Absorbția durerii, cu deplasarea ei ușoară într-o parte și scuturare lină de aruncare a durerii, executată doar din degete, 1 minut. Acest ciclu se repetă de 7 ori. Se execută un masaj de contact în zona inimii — 1 minut. Durata ședinței este de 12—15 minute.

§ 3. DURERILE ȘI ÎMBOLNĂVIRILE GÂTULUI

Pacientul stă în poziția așezat. Operatorul începe prin a face mișcări de presare (fără încrucișare) pe care le execută în zona gâtului. Mișcări de absorbție în zona tiroidei. Se execută mișcări de pompare cu ambele mâini. Procedul se execută în

maniera următoare : degetele sunt adunate mănunchi, fără a fi foarte strânse, cu palmele întoarse în sus se ridică de la nivelul plexului solar până la nivelul bărbiei. Urmează o răsucire a mâinilor, palmele în jos, executându-se mișcarea de coborâre. În zona superioară, la modificarea direcției de mișcare a mâinilor, se face o scuturare cu aruncarea energiei din degete. Mișcările de presare și de absorbție se repetă pe o durată de 1 minut. Ciclul se repetă de 7 ori. Se finalizează cu un masaj de contact la inimă. Durata ședinței nu trebuie să depășească 10—15 minute. Metoda poate fi aplicată și în cazurile de distonie vasculară a capului.

§ 4. SCOATEREA CATARACTEI

Ședința se execută cu pacientul în poziție șezând sau culcat. Se lucrează de la o distanță de 10—15 cm. de ochi. Pacientul ține ochii închiși. Operatorul începe cu mișcările de difuzare a energiei deasupra capului timp de 2—3 minute. După aceasta, operatorul execută mișcări de tăiere (ca și cum ar tăia cu un toporaș) de 3 ori și se mătură cu mâna deschisă. Se execută mișcări de distribuție a energiei timp de 1 minut, ceea ce duce la egalizarea energiei. Mișcări de spirală, scos, ars, mișcări sabie. În tot acest timp, operatorul trebuie să-și repete că ceea ce execută el este „scos gunoiul acesta, îl arunc, îl răsucesc și îl ard“. Mișcările masajului de contact la nivelul inimii și cutiei toracice.

§ 5. LEUCEMIE

Durata şedinţei de 15 minute. Pacientul în poziţia culcat, relaxat. Difuzarea generală a energiei timp de 1 minut. Mişcări de presare a coloanei vertebrale pe direcţia verticală — 1 minut. Mişcări de presare cu intersecţii la spate — 1 minut. Mişcări de presare în zona ficatului — 3—5 minute. Mişcări de presare a glandei tiroide 3—5 minute. Aplicarea mâinilor sub formă de crab în centrul capului, cu repetarea intensei dorinţe de a vindeca. — 2 minute. Masaj de contact în zona inimii.

§ 6. MĂRIREA CORPULUI CA ÎNĂLŢIME.

Se începe cu difuzarea generală a energiei timp de 2—3 minute deasupra hipofizei. Mişcări de presare şi „sare“ deasupra hipofizei timp de 1 minut. Mişcări de presare şi crab deasupra glandelor suprarenale şi a emisferelor scoarţei cerebrale timp de 2—3 minute. Masaj de contact al cutiei toracice. În acest caz intervalul dintre şedinţe trebuie să fie de 7 ore.

Pentru pacienţii la care se constată apariţia coxoşei se efectuează exerciţiul : se aşează pacientul cu picioarele lipite de perete şi se îndreaptă coloana vertebrală alipind omoplaţii de perete. Se începe cu o durată de 5 minute până la 30—40 de minute pe zi, timp de o lună.

§. 7. ALERGII, ECZEME, PSORIAZIS

Ședințele mai pot vindeca : neurodermitele, datoza tiroidéi. Se începe cu mișcările de difuzare a energiei de-a lungul mâinilor pacientului timp de 1 minut. Distribuirea generală a energiei pe tot corpul — 1 minut. Mișcări de presare orizontale pe glanda tiroidă de 40 de ori. Mișcări sabie orizontală la nivelul tiroidei — 1 minut. Distribuirea generală a energiei pe tot corpul — 1 minut. Mișcări de presare verticale la nivelul coloanei vertebrale — 1 minut. Din nou, mișcări de distribuire a energiei. Masaj de contact (numai cu o palmă) a coloanei vertebrale — 1 minut. Distribuirea uniformă a energiei generale de la frunte spre ceafă și de la o ureche spre alta — 1 minut. Mișcări de presare orizontale la rinichi — 2 minute. Distribuirea generală a energiei pe părțile laterale ale corpului pacientului — 1 minut. Masaj de contact la rinichi (de sus în jos) — 1 minut. Aplicarea mâinilor căuș (crab) pe rinichi — 2—3 minute. Mișcările „sare“ pe locurile bolnave de eczemă, dermatită, etc. Mișcări ale mâinii care parcă ar „unge“ cu unt ceva, cu scoaterea unsoirii de 7—9 ori. Mișcări de contact la inimă.

Pentru autotratement, noi având deja un control al energiei, din noi, vom face numai mișcări de presărare a sării pe locul afectat. Durata ședinței 15—20 minute.

§ 8. ÎMBOLNĂVIRI CARDIO—VASCULARE

Mișcări tip sabie (mâinile în poziția orizontală la nivelul umerilor pacientului, cu podul palmei îndreptat în jos, degetele către pacient, mâna stângă se află sus). Din această poziție mâinile se ridică și se coboară lin, cu o amplitudine a mișcării care să nu depășească nivelul umerilor, de 7—10 ori. Se fac mișcări de pompare încetinite, cu resimțirea legăturii inverse, de 7—10 ori. Se repetă mișcările sabie și pompare. Se continuă. Masaj de contact al cutiei toracice. Durata ședinței de 12—15 minute.

ARITMIE, DISTONIE, BOLI ISCHEMICE

1. Mișcări de difuzare a energiei de-a lungul corpului pacientului — 1 minut.
2. Distribuirea uniformă a energiei — 2 minute.
3. Aplicarea crabului (căuș) pe ambele părți ale inimii spate-față — 2 minute.
4. Repetarea punctului 2 — 1 minut.
5. Aplicarea mișcării sabie pe verticală în regiunea inimii, cu foarte mare atenție — 1 minut.

PENTRU ARITMIE :

6. Mișcări de presare orizontale la nivelul inimii — 1 minut.
7. Pompare locală la inimă — 1 minut.

PENTRU DISTONIE : toate punctele până la 6, plus 10, 8, 9.

8. Masaj de contact la inimă — 1 minut.
 9. Mișcări de aruncare a energiei prin contact direct de pe mâinile și picioarele pacientului — 3—4 ori.
 10. Mișcări de presare în regiunea gâtului la tiroi-
dă — 1 minut.
- Masaj de contact al membrelor superioare și inferioare.

MIOCARDUL

Durata ședinței să nu depășească 15 minute. Se face difuzarea egală a energiei timp de 1 minut. Mișcări de presare în zona inimii — 1 minut. Aplicarea mâinilor căuș față-spate pe inimă — 1 minut. Mișcări sabie la nivelul inimii — 1 minut. Mișcări de presare direcționate în inimă — 1 minut. Mișcări sabie sub formă de „V” în inimă — 1 minut. Extragerea energiei cu mâna — 1 minut. Mișcarea sare. Mișcarea de presare și extragere din glandele suprarenale — 2 minute. Mișcări de presare a tiroi-dei. Dacă tensiunea arterială este mărită se face aruncarea energiei, dacă nu, se aplică căușul la cap — 1 minut.

Masaj de contact al cutiei toracice și al inimii

§ 9. DISFUNCTII ALE FICATULUI, BILEI, SUPRARENALELOR

Ședința se începe cu mișcări de difuzare generală a energiei. Se execută mișcări de presare la nivelul intestinului, ficatului, suprarenalelor — 1

minut. Dirijarea energiei pe fluxurile vezicii biliare, apoi a ficatului. Repetarea mișcărilor : presare, pompare, dirijarea energiei. Din timp în timp, se face difuzarea energiei de-a lungul corpului pe părțile laterale ale trunchiului de sus în jos, ca și cum le-am spăla, de jos în sus, ca și cum am ridica energia în palme : de câte 3 ori în sus, de 3 ori în jos. Durata sedinței de 12—15 minute.

La îmbolnăviri ale ficatului se mai recomandă și mișcările : cu mâna dreaptă (palma în jos) dirijăm energia la nivelul ficatului, facem apoi mișcarea cu mâna înainte-înapoi (îndepărtăm și apropiem mâna de trunchi).

Se pot face și sedințe de autotratament. Pentru aceasta trebuie să vă culcați pe spate, să apropiați de zona ficatului pernțele degetelor (palma puțin ridicată), iar apoi toată palma. Apoi începeți să apăsați cu palma până începeți să simțiți zbaterea pulsului. În acest timp, în gură, vă va apare un gust amar, cu eliminarea aerului pe gură. Stăm în această poziție 5—10 minute. La fel se procedează și pentru arsurile stomacale.

Analog, modificând zona de acțiune se procedează și pentru glandele suprarenale.

§ 10. DISFUNCTII ȘI ÎMBOLNĂVIRI ALE INTESTINELOR

Mișcări de dirijare a energiei (degetele paralele, palmele îndreptate una către alta la o distanță de 10—15 cm) mâna îndreptată cu degetele per-

pendicular spre corpul pacientului. Se ține în această poziție până la apariția unor înțepături puternice în buricele degetelor sau în podul palmei. Se execută mișcări de pompare timp de 1 minut. Dispersarea generală a energiei de-a lungul trunchiului pe părțile laterale, în sus și în jos. Durata ședinței de 10—15 minute.

Un sfat : pentru a vă regla peristaltica intestinelui, trebuie ca în fiecare dimineață, în poziția culcat să apăsați cu degetul arătător al mâinii drepte pe buric și să așteptați acel moment în care o să resimțiți prin deget că pulsul începe să fugă. Atunci când în deget o să simțiți o bătaie ritmică, procedura se întrerupe. Se repetă cele spuse mai sus pe o durată de 10 zile, până în micul-dejun. Peristaltica se reglează.

§ 11. ULCER STOMACAL

Ședința se începe cu difuzarea uniformă a energiei — 5 minute. Se aplică crabul la cap — 5—10 minute. Începeți apoi mișcările de lipire, așa cum se lipesc colțunasii timp de 3—5 minute. În acest timp încercați să dați o comandă fermă prin care ordonați ulcerului de a se strânge și de a apăra celule noi pe locul lezat : faceți mișcările de presărare a sării. Masaj de contact al cutiei toracice.

§ 12. COLITA, DURERI ALE INTESTINELOR

Se vor face 15 ședințe, fiecare cu o durată de 15 minute.

Mișcări de difuzare a energiei de-a lungul mâinilor pacientului în sus și jos de 10—15 ori. Distribuirea egală a energiei pe corpul pacientului sub formă de cor — 1 minut. Îndreptarea energiei cu ambele mâini către intestine — 2 minute. Mișcări de presare — 2 minute. Distribuirea energiei pe tot corpul — de 3—4 ori. Repetarea mișcării de îndreptare a energiei către intestine. Mișcări de presare sub formă de „O“ și „V“ al intestinelor și în buric — 2 minute. Împărțim din nou energia în tot corpul. Masaj de contact la nivelul intestinelor în sensul acelor de ceasornic, timp de 2 minute. Masaj de contact la inimă — 1 minut.

§ 15. PNEUMONIA

Ședința are o durată de 15—20 de minute.

1. Mișcări de difuzare a energiei de-a lungul mâinilor pacientului — 1 minut ;
2. Distribuirea pe verticală de-a lungul corpului a energiei — 1 minut ;
3. Mișcări de presare la nivelul plămânilor — 1 minut ;
4. Mișcări de presare sub formă de „O“ la glanda tiroidă — 1 minut ;
5. Distribuirea uniformă a energiei — 1 minut ;

6. Mișcări de presare sub formă de „O” în partea superioară, iar apoi în cea inferioară a plămânilor — 2 minute ;
7. Extragerea bolii și aruncarea energiei — 1 minut ;
8. Repetarea punctului 6 ;
9. Extragerea durerii din plămâni și aruncarea spre jos — 2 minute ;
10. Mișcări de presare orizontală la glanda tiroidă.
11. Distribuirea uniformă a energiei între tiroidă și glandele suprarenale — 1 minut ;
12. Distribuirea uniformă a energiei — 1 minut ;
13. Masaj de contact la inimă — 1 minut ;
14. Aplicarea mâinilor căuș pe plămâni — 3 minute ;
15. Aruncarea, cu contact, a energiei de pe cap — 1 minut ;
16. Mișcări de netezire de la o distanță de 10—12 cm de pacient de-a lungul corpului de 5—6 ori;
17. La sfârșitul ședinței se face un ușor masaj de contact al picioarelor de sus în jos de 5—6 ori.
18. Masaj de contact la inimă.

§ 14. DIABETUL ZAHARAT

Durata ședinței este de 20 de minute. Operatorul face mișcările de difuzare a energiei de-a lungul mâinilor pacientului. Distribuirea uniformă a energiei, câte 1 minut. Mișcări de presare orizontale la pancreas — 2 minute. Mișcări de presare verticale

la pancreas — 1 minut. Pompare la pancreas — 1 minut. Distribuirea uniformă a energiei de-a lungul corpului — 1 minut. Mișcări de presare sub formă de „O“ la ceafă — 1 minut. Aplicarea mâinilor căuș la șeaua turcească — 1 minut. Distribuire uniformă a energiei. Mișcări de presare sub formă de „O“ la glandele suprarenale. Extragerea locală din glandele suprarenale. Mișcări de presare la rinichi. Extragerea distanțională din rinichi, câte 1 minut. Aplicarea mâinilor căuș în fața și spatele ficatului timp de 2 minute. Mișcări de presare orizontală la glanda tiroidă. Masaj de contact al inimii. Aruncarea energiei de pe corp.

§ 15. DISFUNCȚII RENALE

Mișcări de difuzare a energiei. Mișcări de presare, fără intersectare la nivelul rinichilor, în fața și spate 1—2 minute. În continuare, acționarea asupra pacientului o facem numai în partea din spate. Dirijarea energiei cu ambele mâini (palmele perpendiculare îndreptate față de trunchi, degetele către corp). Extracție cu mâna dreaptă. Mâna se mișcă elipsoidal pe o suprafață orizontală întâi în jurul unui rinichi, apoi în jurul celuilalt, așa pe rând timp de 2—3 minute. Aruncarea energiei pe spate într-o parte după 2—3 mișcări complete. Masaj de contact la inimă — 1 minut.

§ 16. ÎMBOLNĂVIREA ORGANELOR GENITALE

Durata şedinţei de 20 de minute.

1. Distribuirea generală a energiei — 1 minut ;
2. Pomparea energiei în spirale mari de la nivelul bronhiilor spre buric — 3 minute ;
3. Mişcări de presare pe organele genitale (ovare);
4. Extragerea şi răsucirea, aruncarea în jos a durerii şi a bolii — 2 minute ;
5. Mişcări de presare verticală de la organele genitale până la coccis — 2—3 minute ;
6. Mişcări de presare la nivelul plexului solar — 2 minute ;
7. Extragerea cu aruncare a energiei negative din cutia toracică, pe care o extragem ca pe un fir — 2 minute ;
8. Distribuirea generală a energiei — 2 minute ;
9. Masaj de contact la inimă.

Dacă pacienta se plânge de dureri în timpul ciclului menstrual se aplică ambele mâini în zona uterului. În momentul în care se simt pulsaţiile durerile încetează. Pacientul în timpul şedinţei va sta culcat pe spate

§ 17. INFLAMAREA OVARELOR (ANEXITA)

Aceste ședințe se fac de două ori pe an — primăvara și toamna. Durata unei ședințe 20—30 de minute.

Mișcări de difuzare a energiei de-a lungul mâinilor pacientului. Distribuirea generală a energiei, câte un minut. Mișcări de presare a părții de jos a pântecului — 3 minute. Extragere în jurul ovarelor de la distanță a durerii și bolii — 2—3 minute. Mișcări de presare la nivelul glandelor suprarenale — 3 minute. Extracție executată din glandele suprarenale — 3 minute. Aplicarea mâinilor căuș în regiunea ovarelor — 2—3 minute. Masaj de contact la inimă.

§ 18. ÎNTRERUPEREA SARCINII

Dacă se constată o întârziere a ciclului menstrual cu 1—2 zile, până la două săptămâni, se fac 2—4 ședințe zilnic. De obicei, întreruperea se produce după a 4-a ședință.

Pacienta culcată. Mișcări de difuzare a energiei de-a lungul mâinilor — 1 minut. Distribuirea generală a energiei — 2 minute. Mișcări de presare orizontale cu intensificare în regiunea genitală 2 minute. Mișcări de presare verticale sau mișcări sabie la uter — 5 minute. Aplicarea mâinilor căuș în regiunea uterului 5—7 minute. Extragerea în

con, cu mișcări de aruncare — 5—7 minute. Mișcarea de presărare a sării în regiunea genitală — 1 minut. Mișcări de presare deasupra capului — 2 minute. Distribuirea energiei în cruce deasupra capului — 2 minute. Aplicarea mâinilor căuș pe cap — 1 minut. Masaj de contact al inimii.

§ 19. ÎNGUSTAREA VASELOR SANGVINE ALE CREIERULUI

Pacientul stă în poziția șezând. Se încep mișcările de difuzare generală a energiei de-a lungul brațelor pacientului timp de 1 minut. Mișcări de presare deasupra capului — 1 minut. Distribuirea energiei de-a lungul corpului — 1 minut. Distribuirea energiei deasupra capului — 1 minut. Aplicarea mâinilor căuș pe cap — 4 minute. Masaj de contact al capului (se execută ca și cum s-ar pieptăna capul cu degetele). Mesaj de contact la inimă și pe coloana vertebrală. Mișcări de netezire a capului, fără a apăsa cu degetele, doar cu palma. Scoaterea energiei din cap. Ședința are o durată de 10—15 minute.

§ 20. NEURO ASTENIA

Ședința are o durată de 20 de minute, se fac cicluri de 15 ședințe.

Mișcări de difuzare a energiei de-a lungul mâinilor pacientului cu intersectări timp de 2 minute.

Mișcări de presare orizontală deasupra capului — 3 minute. Distribuirea energiei deasupra capului în cruce — 3 minute. Mișcări de presare deasupra frunții, feței, gâtului. Distribuirea energiei deasupra capului, câte un minut. Pompare la plexul solar — 1 minut. Aplicarea mâinilor căuș pe cap — 1 minut (2 în funcție de necesitate). Mișcări de extragere din zona capului, în sensul acelor de ceasornic — 2—3 minute. Mișcări de presare verticală pe coloana cerebrală — 1 minut. Distribuirea generală a energiei. Mișcări de presare orizontale deasupra capului și în regiunea inimii — 1 minut. Distribuirea energiei de-a lungul întregului corp. Aplicarea mâinilor crab la inimă — 2 minute. Distribuirea energiei locale a inimii — 1 minut. Masaj de contact la inimă — 2 minute. Masaj de contact pe coloana vertebrală — 1 minut. Mișcări de aruncare a energiei, ce poate fi de prisos, de 5—6 ori.



Fără îndoială că Djuna, în afara unor capacități care s-au dezvoltat extraordinar și pe care ea și le poate utiliza în funcție de dorința avută, are și secretele ei pe care nu le-a făcut publice. Aceste secrete, date de toată experiența acumulată în atâția ani de zile, ea o să le poată face publice atunci când, în marea lor majoritate oamenii de știință și medicii o să înțeleagă valoarea și eficiența masajului fără contact și, implicit, să le susțină.

Djuna ar dori, din tot sufletul, să poată împărtăși cunoștințele ei întregii lumi. Să pună la dispoziția omenirii toată experiența și metodele de

perspectivă pe care le-a elaborat și asupra cărora lucrează în prezent împreună cu un cerc de colaboratori. Dar, faptul că ea nu are încă încredere că toate aceste cunoștințe vor ajunge în mâini calificate, dornice de a face bine, că acestea o să fie real folositoare omenirii, o face să nu le deconspire încă.

La ora actuală există foarte mulți oameni care beneficiind de tratamentele ei au câpătat încredere în metodă și mulți medici și oameni de știință care prin experimente și verificări au câpătat certitudinea asupra metodei. Acest lucru poate să ne bucure și să ne dea speranță. Dar ea are și mulți potrivnici, cuprinși nu numai de îndoială dar și de refuzul de a accepta rezultate evidente, mai ales printre medici și oameni de știință.

Fiecare dintre noi are posibilitatea de a opta pentru o alternativă sau alta de viață : să trăiască numai pentru sine și să dispară ca și cum n-ar fi trecut niciodată prin viață, sau să trăiască dăruind continuu celor din jur tot ce are mai bun în el și să rămână veșnic cu ei. Djuna a ales cea de-a doua alternativă și nu o să dea înapoi niciodată. Tocmai de aceea ne și dăruiește o parte din metodologia ei.

Aveți și dumneavoastră această alternativă de a alege. Niciodată nu este prea târziu nici pentru a învăța, nici pentru a face bine. Cosmosul din care noi facem parte și care este parte a noastră are legități universale. Ființa umană este o sinteză a universului. Nu uitați că voința dumneavoastră poate clipă de clipă să introducă, în tot ce se petrece în viața voastră, noi elemente care pot modifica destinul. Universul este guvernat de legea cauzalității și nimic nu este arbitrar.

Dacă nu căpătați încredere în dumneavoastră, în toate latentele capacități pe care le aveți și pe care rebuie să le descoperiți, vor face realizările dumneavoastră aproape invizibile.

Din punct de vedere științific, percepția de câmpuri în calitatea ei de bază informațional-fizică dă naștere la acele fenomene care au primit denumirea de funcții psihoenergetice. La un om normal limitele percepției sunt destul de mari, ca și limitele de percepție prin piele, dar iradierile sunt slabe pentru ca el să poată să reușească să se folosească de aceasta ca de un canal de recepție. În afară de aceasta, există un echilibru între radiațiile de diferite tipuri, cum s-ar spune un echilibru energetic, care iar nu dă posibilitatea majorității oamenilor să depisteze canalul lor de recepție.

Dar studiul persoanelor care au capacități fenomenale sau/și organizarea unui antrenament special pentru persoane care erau din cele mai obișnuite a dus la constatarea că acest canal are o existență reală. De aici puteți trage singuri concluzia că în clipa în care ați hotărât să vă autodescoperiți, pentru aceasta desfășurând un efort susținut, care doar la început vi se va părea greu, drumul dumneavoastră de viață se poate schimba în bine. •

Clipă de clipă învățăm, chiar atunci când ni se pare că suntem închiși oricărei cunoașteri. Viața este un examen nesfârșit pe care este păcat să-l promovăm cu o notă de suficient. Încercați să armonizați microcosmosul dumneavoastră cu microcosmosurile care vă înconjoară și cu macrocosmosul. Acest lucru l-ați început demult, doar atât că nu l-ați conștientizat. Să reînvățăm să gândim, simțim, visăm.

VII

OMUL - O ENIGMĂ

Din zi în zi ni se pare că dezlegăm din ce în ce mai mult din enigmele din jurul nostru, că pătrundem din ce în ce mai adânc în cunoașterea legităților și fenomenelor naturii, cosmosului și, implicit, ni se dezvăluie omul — ființa cosmică, atât de complexă, atât de fragilă și atât de puternică. Și totuși...

Cu timpul am înțeles că viața nu reprezintă altceva decât o particularitate a energiilor, aflate într-un echilibru dinamic și instabil, caracterizată printr-o infinitate de reacții care se condiționează și se susțin reciproc. Parte și întreg al cosmosului, omul este un mesaj energetic aruncat într-un infinit pe care încearcă să-l cunoască.

Creierul, acest organ complex prin care natura se autocunoaște ; psihicul uman legat de conștient, subconștient și inconștient în atenția filosofilor, vindecătorilor, oamenilor de știință. S-au emis ipoteze, s-au formulat teorii, s-au făcut experimente cu cele mai sofisticate tehnici accesibile omului, s-au tras concluzii, s-au emis ipoteze și chiar dacă atâtea cercetări teoretice și-au găsit aplicarea prac-

tică, tainica lume a capacităților și mesajelor încifrate în noi rămâne încă enigmatică.

Domeniile de cercetare științifică sunt într-o continuă interferență, omenirea începe să fie din ce în ce mai preocupată de particularitățile și capacitățile ființei umane, în sfârșit, încercând să găsească răspunsul la fenomene care i se păreau paradoxale, și care o frământă de veacuri.

Problema activității psihice inconștiente apare ca una din problemele fundamentale ale psihologiei, având în vedere că extrem de multe procese se produc în afara conștientului și a controlului voluntiv din partea omului care produce aceste procese. Fenomenele pe care le raportăm la parapsihologic, adică la ceea ce considerăm astăzi că iese din normalitate, sunt reglate de „armonii” subtile ale psihicului nostru care ridică importanța activității psihice subconștiente în sistemul legat de fenomenele parapsihologice la nivelul unei porți care atunci când va fi deschisă va transforma din temelii lumea.

Dar, aplicat la psihicul uman, la importanța majoră pe care o are subconștientul în procesele creativității științifice, creative, artistice nu putem să ne limităm strict la procesele psihice ci este absolut necesar să analizăm componenta psihoneurogetică, care este legată în mod structural de sfera emoțională a omului.

Această premisă este deosebit de importantă în analiza fenomenelor parapsihologice, deoarece aceste fenomene apar, în special, nu în stări habituale ale omului, ci în stări în care coloratura emoțională are o intensitate deosebită. Altfel spus, din punct de vedere parapsihologic este important nu

orice fel de proces inconștient, ci numai acele procese care sunt cuplate simultan cu reacțiile psiho-energetice.

Să facem o scurtă analiză a problemei abordate.

Înainte de a începe definirea noțiunilor de „subconștient” și „activitate psihică subconștientă” trebuie neapărat să avem în vedere faptul că aceste două noțiuni se resping reciproc. În ele ar fi conținută indicația că activitatea psihică se poate realiza în afara conștiinței, sensul lor devenind clar doar atunci când noțiunea de conștient va fi analizată ca o categorie a psihologicului.

Noțiunea de „conștient” și „activitate psihică conștientă” au fost discutate de nenumărate ori în filozofie, analizându-se aspectul filosofic. Este cunoscut faptul că toate cercetările experimentale din domeniul activității psihice subconștiente nu au dus, totuși, la construirea unei teorii absolut stabile. Pe baza datelor obținute au apărut variante ale schemelor structurilor psihice, în care cu diverse modificări a fost înaintată ideea reprezentării bistratuale sau a psihicului pe două etaje. Etajul inferior, care este considerat fundamental și determinat, este locul în care se produc procesele subconștiente. Etajul superior este locul conștientului.

Contrapunerea conștient-subconștient a dat posibilitatea să se vadă în acest fapt contrapunerea fiziologicului față de psihologic. În acest caz fiziologicul este legat de subconștient, iar psihologicul de conștient.

S. Freud, care a revoluționat lumea medicală și nu numai a analizat psihicul sub forma a două „camere”. Una, extrem de luminată păstrează se-

diul conștientului, în cealaltă, obscură, coexistă tot felul de tendințe care rămân neconștientizate. Aceste tendințe subconștiente încearcă să facă tot posibilul să pătrundă în „camera” conștientului, dar ușa acestei „camere” este păzită de o strajă vigilentă care nu permite accesul în deschisa și sclipitoarea „sală”, a nimic ceea ce ar contraveni normelor sistemului educațional și principalelor conveniențe sociale. Iar acestea, dacă nu sunt în stare să pătrundă în camera conștiinței sub forma lor adevărată, atunci tot felul de tendințe instinctuale joshnice încearcă să adoarmă vigilența străzii, îmbrăcându-se în hainele cele mai diferite și folosind măști, care le fac de nerecunoscut. Aceste tendințe pătrund în conștient sub forma tainicului limbaj al viselor, al simptomelor nevrotice, adică sub cele mai diferite forme și chipuri.

În sistemele psihologice direcționate de psihanaliză, psihicul subconștient este privit ca totalitatea revelărilor inferioare ale instinctelor, automatismelor și a diferitelor forme ale tendinței joshnice. Dar, materialul faptic legat de activitatea marilor creatori stă mărturie faptului că procesele mentale subconștiente pot să fie cele mai deosebite și importante relevări ale creativității intelectuale. Și chiar anume acest fapt, superioritatea proceselor intelectuale subconștiente, face ca pentru analiză cele relatate mai sus să fie puțin valoroase în ceea ce privește psihologia subconștientului care se ocupă de studiul straturilor inferioare, a nivelelor de realizare a psihicului uman.

Problema asupra naturii și mecanismelor subconștientului în sfera intelectuală superioară n

poate fi socotită rezolvată la ora actuală. Necesitatea descoperirii legităților legate de sfera subconștientului este dictată pe de o parte de rolul acestei componente în gândirea creatoare, iar pe de altă parte de dificultățile care apar în momentul în care se încearcă dirijarea acestor procese volitive. Sistemul psihic este un sistem complicat al autoreglării cunoașterii, un sistem al autoreglării psihologice. Datele psihologice relevă că pe traseul gândirii unele verigi, de o importanță covârșitoare ale acestui proces, nu sunt absolut de loc conștientizate de omul care are de rezolvat o anume sarcină.

Procesele emoționale joacă un rol de prim rang în reglarea comportamentală a ființei umane. Pe de o parte, emoțiile produc în limbajul lor specific prin trăiri și frământări o stare de încordare care îl împinge pe individul uman către acțiuni, care duc spre satisfacerea necesităților, pe de altă parte emoțiile se nasc chiar în procesul realizării necesităților, devenind o întărire a acestui proces.

Starea de necesitate influențează semnul emoțional, care poate fi o trăire pozitivă sau negativă. Toate acestea se reflectă la nivelul conștientului, deci penetrează în realitatea imediată, ducând la transformări.

Au fost descoperite celulele din hipotalamus răspunzătoare de plăcere sau întristare. Toate experiențele au demonstrat despre forța energetică a emoțiilor. Emoțiile au o influență determinată asupra funcției de cunoaștere a scoarței cerebrale. Mulțumită emoțiilor energia se redistribuie și pătrunde în cele mai importante puncte, părți de funcționare ale scoarței cerebrale ale emisferelor cerebrale.

Funcțiile energizante ale emoțiilor s-au depășit și în acele atât de importante procese vegetative din tot organismul, care apar în momentele de trăire intensă. Organele interne, în special cel respirator și cardio-vascular, în aceste perioade își modifică esențial parametrii de funcționare. În aceste perioade apar fluxuri energetice, încă în mare măsură enigmatice, tot felul de fenomene colaterale.

În situații normale fluxurile energetice funcționează în cooperare, completându-se în mod reciproc. Dar există situații când nivelele sistemului activității psihice de reglare și cel energetic intră în conflict. Principalul conflict situațional este formarea la nivelul oricărei părți a scoarței cerebrale a unor astfel de mecanisme de reglare de interdicție care interzic sau limitează ieșirea energiei legate de satisfacerea unor necesități care au fost depășite în conștient. În acest caz energia motivațională, legată de aceste necesități se confruntă cu energia de direcționare. Confruntarea acestor procese psihoenergetice în condiții determinate duce la nevroze.

Apariția unor dezechilibrări de tipul reglator-psihic apare de mare interes deoarece, oamenii care posedă capacități paranormale extrem de des au într-un anume grad simptome de nevrotici. Se poate presupune că dereglarea bilanțului reglator energetic este legată în mod direct de posibilitățile și capacitățile parapsihologice ale creierului uman. În nici un caz nu trebuie să generalizăm spunând că toate fenomenele paranormale apar la cei care au caracteristici nevrotice.

Trebuie să precizăm că în cazul în care sunteți hotărât să vă cunoașteți propriile energii, să le an-

trenați și să le puneți în folosul dumneavoastră și a celor din jurul dumneavoastră nu este vorba de fenomene paranormale, ci doar de folosirea eficientă a resurselor cu care natura a înzestrat pe fiecare dintre noi. Cunoașterea, exercițiul și antrenamentul propriilor calități naturale, cât și volitive ; recunoașterea propriilor greșeli și încercarea corectării lor, aceasta însemnând pe de altă parte și o pătrundere în subconștientul nostru, controlul asupra personalității noastre.

Și nu uitați : omul este un enigmatic microcosmos conectat permanent la tot ce-l înconjoară. Să luăm legătura, de exemplu, dintre om și plante. La început această legătură părea prea puțin probabilă și legată de coincidențe.

Totul a început atunci când cercetătorul american C. Backster a avut o idee destul de neobișnuită și anume să pună detectori, care de obicei se folosesc la „detectorul de minciuni“ pe o plantă din cameră. El ar fi vrut să-și lămurească dacă și la plante apar reacții în clipa în care în apropiere moare o ființă vie. Dacă ar fi apărut o astfel de reacție atunci s-ar fi putut căpăta o nouă armă pentru criminalistică, plantele ar fi putut fi folosite în calitate de martori.

Experimentul în care s-a încercat modelarea uneia din cele mai grave crime și anume omorul, a fost organizat în felul următor : un crevetă viu era fixat deasupra unui vas în care clocotea apă. Modul de decuplare a fixării pentru căderea crevetelui în apă era necunoscut experimentatorului. În clipa în care crevetele cădea în apă și murea, pe banda instrumentului de înregistrare atașat la plan-

tă apărea un semnal puternic. Prin experimente repetate s-a demonstrat că planta reacționează în clipa morții unei ființe vii, care se află în apropiere, prin aceleași reflexe care caracterizează și procesele psihoenergetice umane. Este de la sine înțeles ce efect au avut aceste rezultate, nu numai asupra oamenilor de știință, dar și a întregii lumi.

Aceste experimente au deschis calea unor noi cercetări.

În timpul acestor experimente s-a remarcat faptul că nu toți oamenii sunt capabili să intre în contact cu plantele. Acest lucru este probabil legat de particularitățile sistemului psihoenergetic individual. S-a remarcat că persoanele cu un temperament viu, cu reacții emoționale deschise, care ajung la exprimarea emoțiilor rapid, legătura emoțională om-plantă este destul de puternică. Este interesant faptul că dacă s-a stabilit odată contactul bioinformațional cu planta, în continuare aceste contacte se stabileau ușor și temeinic.

Deci, nu uitați, toate plantele au o aură energetică, iar la arbori aceasta depășește limitele coroanei cu o cincime din diametrul ei. Unii dintre ei au asupra organismului uman un efect calmant, sedativ, cum ar fi : stejarul, pinul, nucul. Alți arbori ca : plopul, teiul, mestecănușul absorb potențialele energetice date de emoțiile stresante, redând calmul și liniștea.

Din proza fantastică a Djunei Davitaşvili.
Ciclul "Călătoriile JUNIEI"

ALTERNATIVA

Cât timp neastâmpăratul frate al Juniei alerga neobosit prin iarba luncii, ea se așezase gânditoare pe dâmbul din față și, de acolo, aruncându-și capul pe spate se uita cu atenție în sus la viul mozaic al norilor ce pluteau deasupra ei.

Cortina norilor acoperea cerul atât de intens, încât era greu să străbați cu privirea în adâncimile lui fără fund, acolo unde, poate, se găsea planeta ei natală. Juniei i se părea că ea există dintotdeauna risipită în toate, cu toate că niciodată nu-și putea imagina clar cine este ea și care este numele ei adevărat. Ea nu știa măcar, cu un minim de exactitate, unde s-a născut și care este numele ei adevărat. Căci, în Univers mureau și se nășteau atâtea stele și mii de planete, îi era imposibil să ghicească pe care din ele se va strămuta din nou sufletul ei. Din această cauză era din ce în ce mai des disperată, plângând în hohote. Plânsul ei, plin de nepuțință și nemărginită tristețe o făcea să nu-și găsească liniștea și cu atât mai puțin mângâierea în lacrimile, mărgăritare stelare.

În afară de ea, în acele clipe, nu o putea ajuta nimeni, dar până și ea care păstra taina inaccesibilă celor din jur, nu avea cum să se folosească de ceea ce știa pentru a căpăta liniștea.

Ea își cunoștea trecutul, adevăratul ei trecut, dar spre marea ei nefericire își cunoștea și viitorul. Și, probabil, că acesta era singurul caz în care cunoașterea nu mai înaripa, ci doar te arunca într-un impas fără ieșire. Cunoștea prea multe, își reamintea și mai multe de la apariția și înflorirea vieții pe planetele celor nouă sfere ale stelelor mișcătoare. Memoria ei era istorică, darul acesta blestemat o lipsise pentru totdeauna, nu numai de copilărie și tinerețe, dar și de bătrânețe.

Iunia s-a stăpânit mult timp de a se destăinui celor din jur. Acest lucru nu-i dădea liniște și, nici acum, când era așezată pe dâmbul ei sacru nu putea să și-o găsească.

Între timp, obosit de alergătura zadarnică după fluturi, frățiorul ei mai mic venise și i se asezase comod la picioare. Deodată, cu un ton serios și trist, atât de nepotrivit cu vârsta lui, întrebă :

— „Spune-mi Iunia, oare este adevărat că fiecare moare singur, este doar o poveste sau o realitate ?“

Întrebarea o zgudui pe Iunia, dar nu rămase datoare cu răspunsul.

— „Fiecare trăiește și moare sub steaua lui și calea vieții îi este dată fiecăruia de la naștere până la capăt și, dacă este așa, asta înseamnă că drumul este cu totul deosebit, de nimeni cunoscut“.

— „De ce“ ? — nu se potoli fratele — „Toate astea le inventezi tu acum ?“

— „Ai văzut ce culoare au ouăle de găină ?“

— „Albe“.

— „Și ai văzut cât de diferiți ies puii din ou. Singur vezi cât de pestriță este progenitura care umblă după cloșca noastră. Nici unul din ei nu și-a comandat penele“.

— „Asta ar însemna că stelele știu totul despre noi, iar noi nu?“

— „Da, de aceea sunt atât de departe de noi, dar nouă ne este mai ușor să trăim în neștiință“.

— „Atunci eu nu mai învăț niciodată!“ — afirmă cu hotărâre fratele.

— „Nu, de învățat trebui să învățăm, pentru a ști să ne folosim de minunile universului și acestea sunt nu numai aici, pe planeta noastră, dar și pe alte mii de planete“.

— „Știi tu asta?“

— „Poate“ — răspunse gânditoare Iunia — „Poate pentru că eu nu m-am născut și nu am murit niciodată“.

Frățiorul o privi mult timp cu intensitate.

— „Să o întrebăm pe mama“ — declară el fără înconjur.

— „Să o întrebăm“ — fu de acord Iunia.

Ajungând acasă, micuțul începu să-si piseze mama cu întrebări :

— „Iunia a crescut cum cresc toți copii“ — răspundea mama contrariată — „și a apărut pe lume în clipa în care eu zăceam fără conștiință. Când mi-am revenit, ea era culcată la pieptul meu, sugând cu poftă. Ce este în asta atât de neobișnuit? Este adevărat că a supt o singură dată și această binecuvântată fericire am simțit-o numai atunci. După aceea nu a mai căutat pieptul meu și asta mă

neliniştea, plângeam deseori, mă temeam că o să moară ca şi surioara ei care ar fi trebuit să fie mai mare. Dar nu a fost aşa. Iunia creştea şi se dezvoltă. Lucrul acesta este la fel de adevărat ca şi stelele care nu pleacă de pe boltă toată noaptea“.

Iunia asculta povestirea mamei parcă cu indiferenţă, dar inima îi tresărea puternic, naşterii ei îi precedase moartea surioarei. Ea îşi ştia soarta — toate ipostazele vieţilor ei vor fi legate de moartea celor apropiaţi. Ea nu avea dreptul să se destăinuie nimănui, dacă ar fi făcut-o pierdea un om drag foarte curând.

Ştiind toate acestea Iunia suferea profund, ea nu-şi dorea să răpească din jur viaţa şi fericirea, nu dorea să moară atât de repede fraţii şi surorile, mama şi tatăl. Dar soarta îi era pecetluită : oriunde ar fi apărut, pe oricare planetă a Galacticii, ea avea parte de acelaşi lucru.

Mult timp îşi păstrase Iunia ascunsă taina. Dar atunci când împlinise 10 ani, ea se hotărâ să mai verifice o dată cât de cruntă şi crudă îi este soarta.

— „Ştiu unde este îngropată surioara mea“ — îi spuse ea o dată mamei — „Nu am fost niciodată la mormântul ei, dar ştiu şi locul şi cum arăta acea fetiţă, cu toate că imaginea ei nu s-a păstrat nicăieri.

— Mama se retrase scuturată de un fior, uimită şi îngrozită, iar atunci când îi reveni darul vorbirii, o întrebă :

— „De unde poţi să ştii asta ? Tu nu erai încă pe lume când s-a întâmplat nenorocirea. Poate că ai visat“.

— „Da, poate că am visat, mamă. Am văzut-o în vis, dar era un vis profetic“.

După o discuție atât de neobișnuită mama începu să se poarte cu fiica mult mai atent. Copilul acesta era clar atât de diferit de alții. Părinților li se părea că Iunia este capabilă să citească chiar și gândurile. Descoperirea aceasta i-a obligat să devină mai reținuți și să privească din ce în ce mai rar în ochii fetiței...

Din timp în timp, mama înceerca să se convingă pe sine că Iunia, ca și alți copii de vârsta ei, este pur și simplu doar un copil plin de imaginație și fantezie, care spune obișnuitele prostii ale copiilor.

Se părea că, uneori, Iunia uita într-adevăr de sine și începea să se comporte normal ca toți copiii de vârsta ei. Fugea, alerga, țopăia, cânta și făcea nebunii. În acele clipe era condusă de un subconștient straniu care îi dădea dorința de a șterge din memorie toate nebuloasele vieților îndepărtatelor planete ; dorea fierbinte să apuce mâna unei prietene și să meargă înainte pe veșnicul drum al copilăriei, tinereții și bătrâneții. Își dorea de moarte să simtă că este adolescentă, tânără femeie, iar apoi să îmbătrânească, înconjurată de o mulțime de nepoți. Dar, vai ! Toate acestea erau în afara granițelor sorții ei. Pentru ea nu exista bătrânețe, căci putea să se maturizeze și să îmbătrânească doar sufletul. Dar înainte de asta, ea trebuia să urmeze nenumărate căi ale vieții, să cunoască metamorfozele vieților și sorților unei mulțimi de oameni...

Și cu toate că mama, în discuțiile avute cu tatăl ei, repeta des că Iunia vorbește prostii, tatăl nu se grăbea să împărtășească o atât de nedreaptă condamnare. El, într-un fel nelămurit, ghicea că fiica lor este o ființă neobișnuită și că a venit timpul să-i împărtășească antica legendă a piramidelor.

Într-o seară, el a condus-o pe Iunia spre dâmbul ei sacru și, după ce s-au așezat sub coroanele de smarald ale platanilor, a început să-i povestească încetișor, fără grabă :

— „O să-ți povestesc fata mea cum să te găsești pe sine, acest lucru stă și în puterea mea și într-a ta. Acolo — el sterse cu mâna orizontul ce se topca în amurg — se află un pământ binecuvântat. Pământul Memoriei. În mijlocul lui stau trei piramide, iar într-una din ele este așezat un sarcofag acoperit cu o plită purtând inscripții tainice. Acest loc sacru este ocrotit de Sfinxul ce are chip de femeie. El stă de veghe neîncetat, fără a fi răzbit nici de vânturi, nici de ploi, nici de soare și nici de timp. Iar în acest Sfinx se găsește cheia de dezlegare a tăinei Universului, taină pe care o păzește sufletul lui veșnic. Dacă o să poți găsi această cheie, o să ai tot ce-ți dorești. Dar acest lucru este foarte greu...”

Iunia înclină doar capul, cu un deosebit efort, obrazul i se împurpură. Tatăl ei nu putea ști că sufletul Sfinxului, păzitorul mult doritei chei este ea, fiica lui Iunia.

În timp ce tatăl îi descria tabloul mirific al enigmaticului pământ al memoriei, în fața Iuniei apăreau cele mai felurite imagini : abruptul platou mesopotamian atât de stâncos, pe culmea căruia se agățau norii și cuiburile de vulturi, ba pustiul arab, torid deschis sub pătura pur-albastră a cerului, ba smochinii — martorii minunați ai timpurilor civilizației asiriene, ba piramidele create de geniul și mâna ființelor umane, care-și aruncau vârfurile spre cosmos.

Iunia își reamintea foarte bine cum s-au construit piramidele de supușii sclavi. Sufletul ei se eliberase demult de robia acelor timpuri de demult, dar acest lucru o convingea, încă o dată, câte secole s-au scurs de atunci de când trăia în acele locuri sacre, și cât de mult a îmbătrânit în acest timp sufletul ei.

Zilele treceau una după alta, și timpul îi amintea Iuniei din ce în ce mai crud și fără cruțare că viața ei tihnită aducea moartea celor pe care îi iubește. Nu avea nici o alternativă. Deja, nu mai plângea demult și nu mai arunca blesteme Memoriei Veșnice și nici nu mai implora pentru cruțare. Riscând să piardă firul veșniciei, care o lega de toate generațiile plecate, ea încercă, totuși, o dată să împărtășească mamei ei aceea ce era interzis să spună în vecii vecilor.

— „Pregătește-te de ceea ce este mai rău, mamă. În curând o să moară fratele meu, și la scurt timp după asta tata...”

Fața mamei s-a albit, glasul i-a pierit.

— „Mai bine draga mea fetiță ai muri tu, decât să-mi spui mie ceea ce am auzit acum”.

Mama o mângâie pe cap și ieși din casă.

Timpul, în familia Iuniei, parcă se oprise. Plecă din viață fratele Iuniei. După această tragedie, pentru mult timp glasul Iuniei îngheță. În timpul nopții, mama era trezită de hohote și suspine de plâns. Dar dimineța pe fața Iuniei nu apărea nici un semn al chinurilor nopții, doar strălucea de tinerețe și frumusețe înfloritoare. Dar, tot ascultând aceste suspine, mama simtea din ce în ce mai bine apropierea sfârșitului soțului. La gândul acesta, inima

ei împietrea de durere, mintea i-o lua razna, i se părea că viața nu mai are nici un rost.

În ea apărea ura față de fiică. Atunci și-a adunat toate puterile sufletești și a spus :

— „Și eu o să plec în curând, Iunia. Fără tata eu nu mai am ce căuta pe lumea aceasta. Mai bine te-ai fi născut pe o altă planetă, necazul ne-ar fi ocolit“.

Tremurând Iunia se aruncă la mâna mamei, cea mai scumpă și sfântă.

— „Nu mă învinui mamă ! Mă supun la cazne singură. Și ceea ce mi-ai spus acum cunosc atât de bine. Eu nu am putut păstra tăcerea asupra a ceea ce inima mi-a poruncit să spun, inima naturii. Și oare, mamă, tu mi-ai fi luat îndurarea de a-mi dăruir toate etapele vieții și cunoașterii pe care natura a dat-o ca dar omului ?“.

Pentru o secundă ochii mamei au devenit enormi, un zâmbet firav îi alunecă pe buze.

— „Nu, nu aș fi putut, eu sunt mamă. Dar tu ?“

Iunia tăcea. Privirea ei muri. Buzele căpătară un contur dârz, ca și cum cineva a lunecat peste ele cu o flacăără. Mama înțelese : ceva se petrece cu Iunia. Temându-se să nu vadă ceva îngrozitor, ea plecă să-i povestească de discuția avută soțului.

Și a fost noapte cu lună plină, timp al graniței dintre viață și moarte, pe care Iunia îl resimțea acut. Trăsăturile feței ei parcă deveniră de piatră, rigide, corpul devenea nemișcat. Ea înțelegea ce înseamnă aceasta și se vedea deja în gând pietrificată pentru veșnicie. După primele mărturisiri fă-

cute cu atâta durere mamei ea simțise primele cutremurătoare semne — din zi în zi degetele îi înțepeneau, deveneau imobile. Acesta era avertismentul sorții.

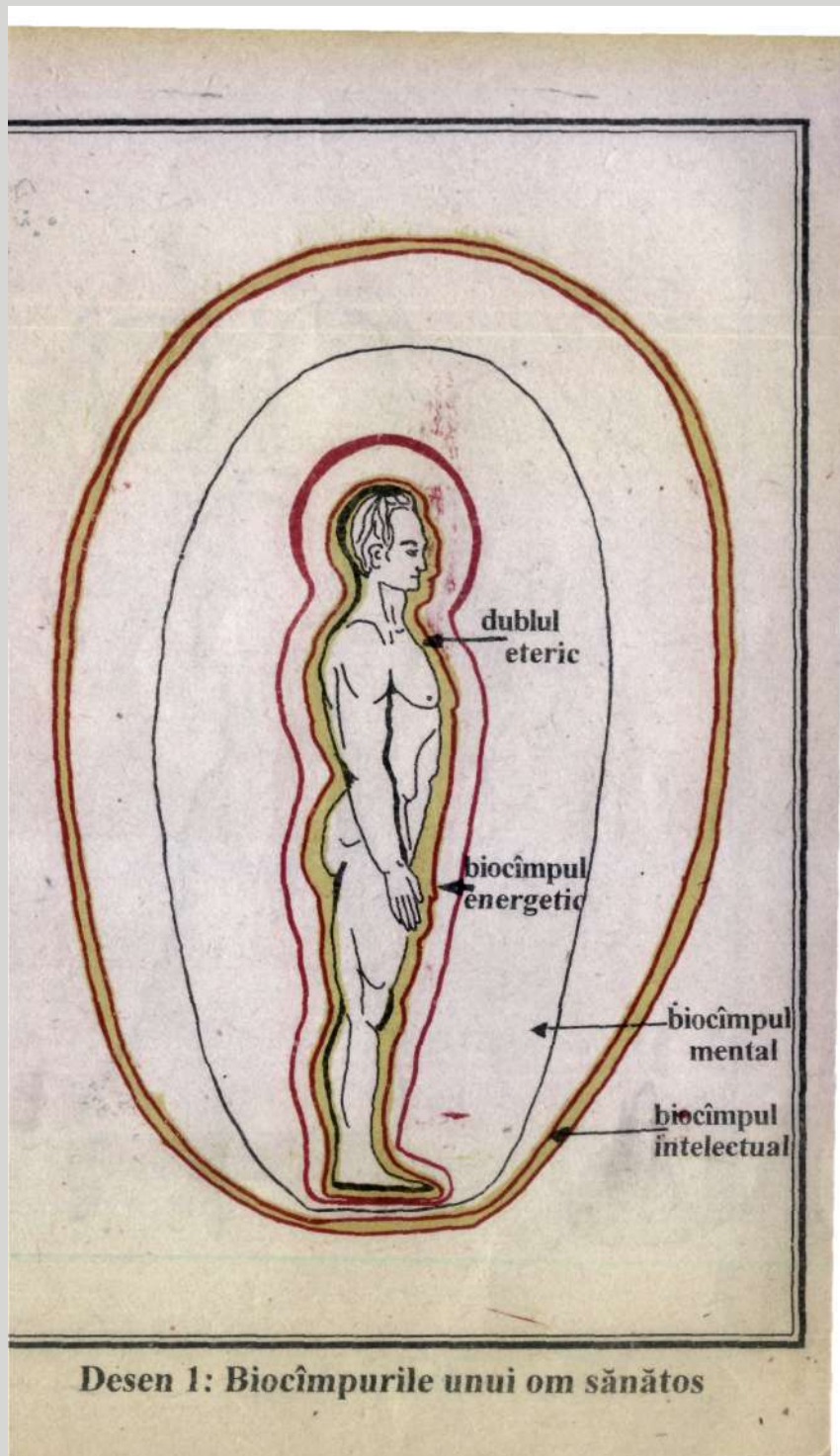
Nu mai exista ieșire și Iunia încerca să nu se gândească la asta. Mai bine zis exista o ieșire, dar asta ar fi însemnat ca de bună voie să plece în țara piramidelor către nisipurile de aur și să devină pentru vecie enigmaticul Sfinx. La acest gând îi îngheța tot sângele iar privirea se topea. Ceasul aligerii se apropia neînduplecat.

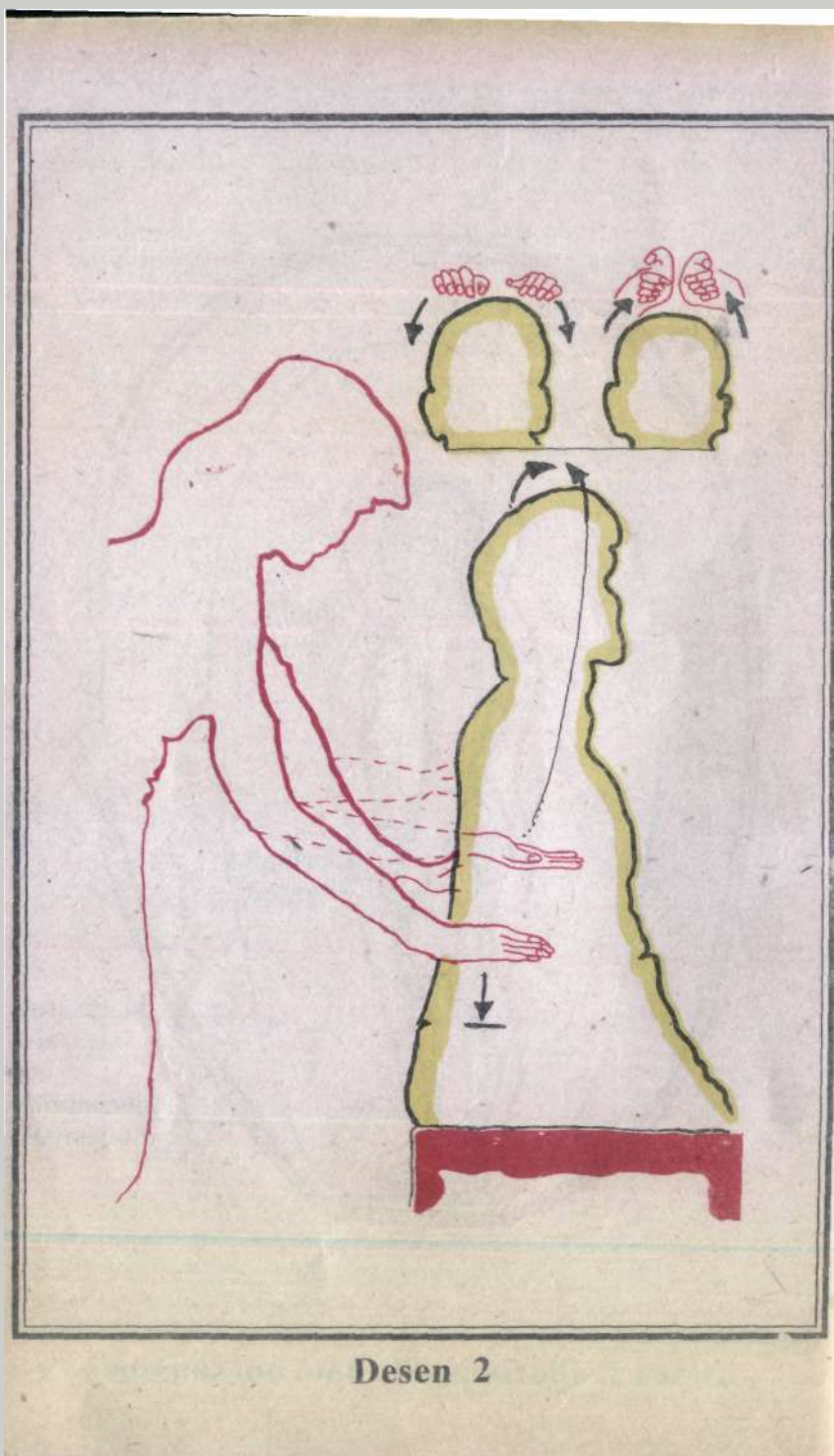
Când mama se întoarse în cameră, Iunia nu mai era acolo. Ea nu era nici în curte, nici pe stradă, nu au găsit-o nici în pădure și nici în munți.

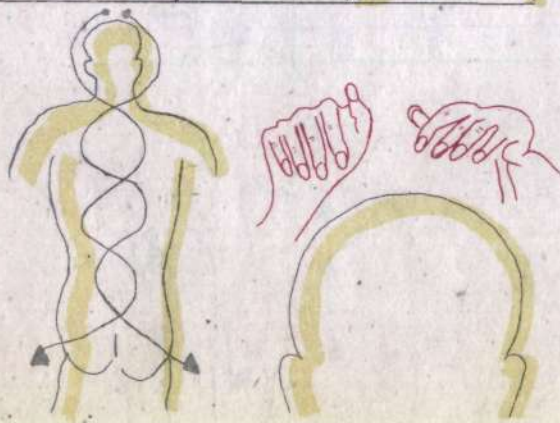
Atunci tatăl o trimise pe mamă acasă, iar el de unul singur spre dâmbul sacru pentru a rămâne în singurătate. Dar, de abia ajuns pe dâmb când i se întoarse capul, de la sine, spre piramide.

O forță necunoscută îl rupse din locul în care stătea și porni pe drumul spălat de ploi. El merse și merse, și în timp ce se îndepărta de locurile natale drumul își pierdea, din ce în ce mai mult, contururile, iar ei înfățișarea sa. Văzut, acum, viticul-torul sănătos și înfloritor părea un antic pelerin. La picioarele piramidelor, el se simți aproape un pitic. Uitându-se într-o piramidă, tatăl văzu sarcofagul și plita cu tainice inscripții. Când se apropie de Sfinx, umerii i s-au îndreptat, el ridică capul și începu să se uite fix la fața Sfinxului : în piatra rece recunosc un chip nesfârșit de drag, chipul fiicei.

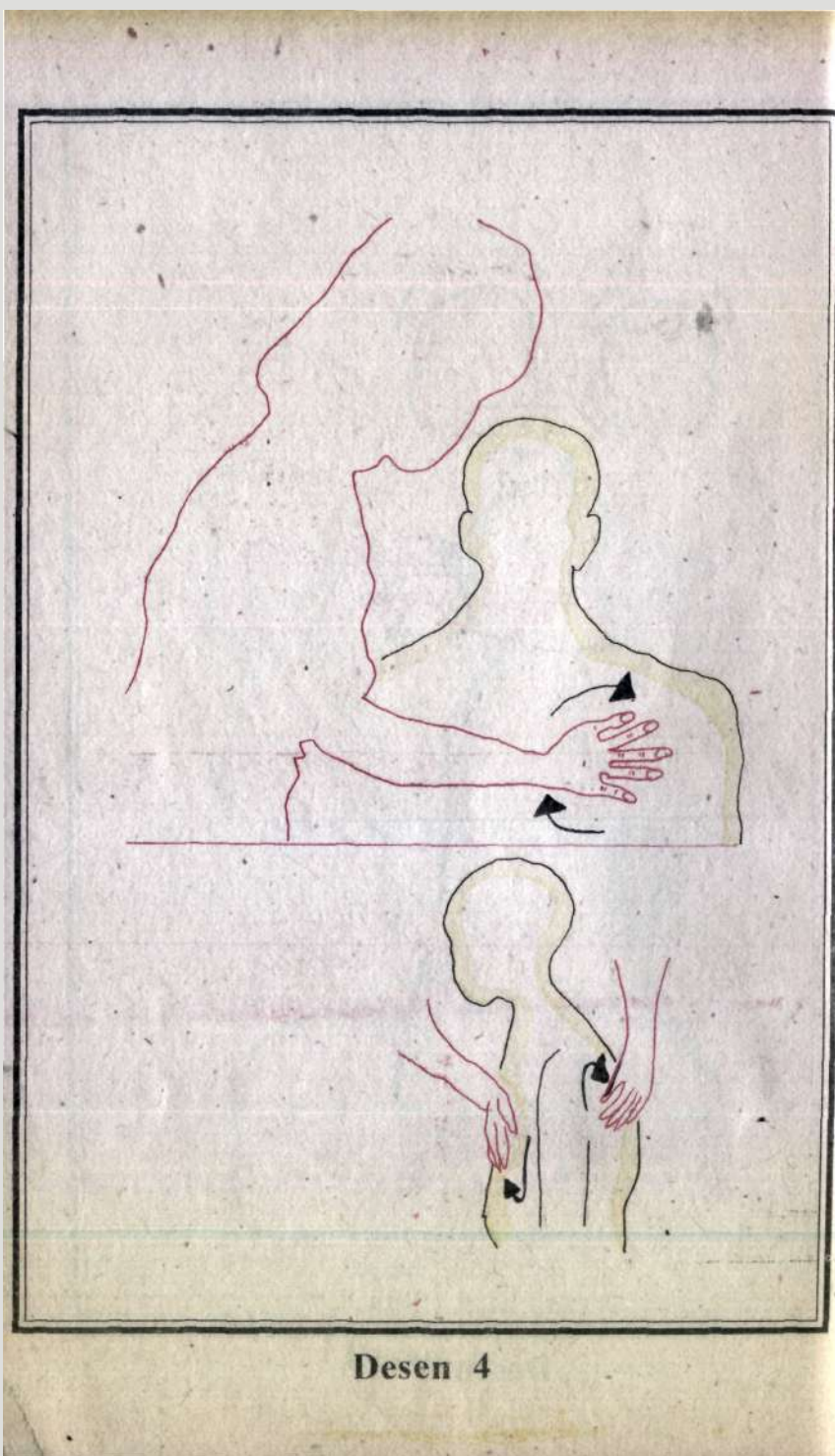
Bătrânul căzu în fața lui pe nisipul galben și își aruncă mâinile către cer, lacrimile începură să curgă rău din ochi, iar din piept se ridică un suspin : — „Dragostea ei ne-a salvat viața ! Este în zadar să o căutăm pe Iunia acolo unde nu o să fie niciodată. Dragostea ei a înlăturat moartea și ne-a dăruit veșnicia“.



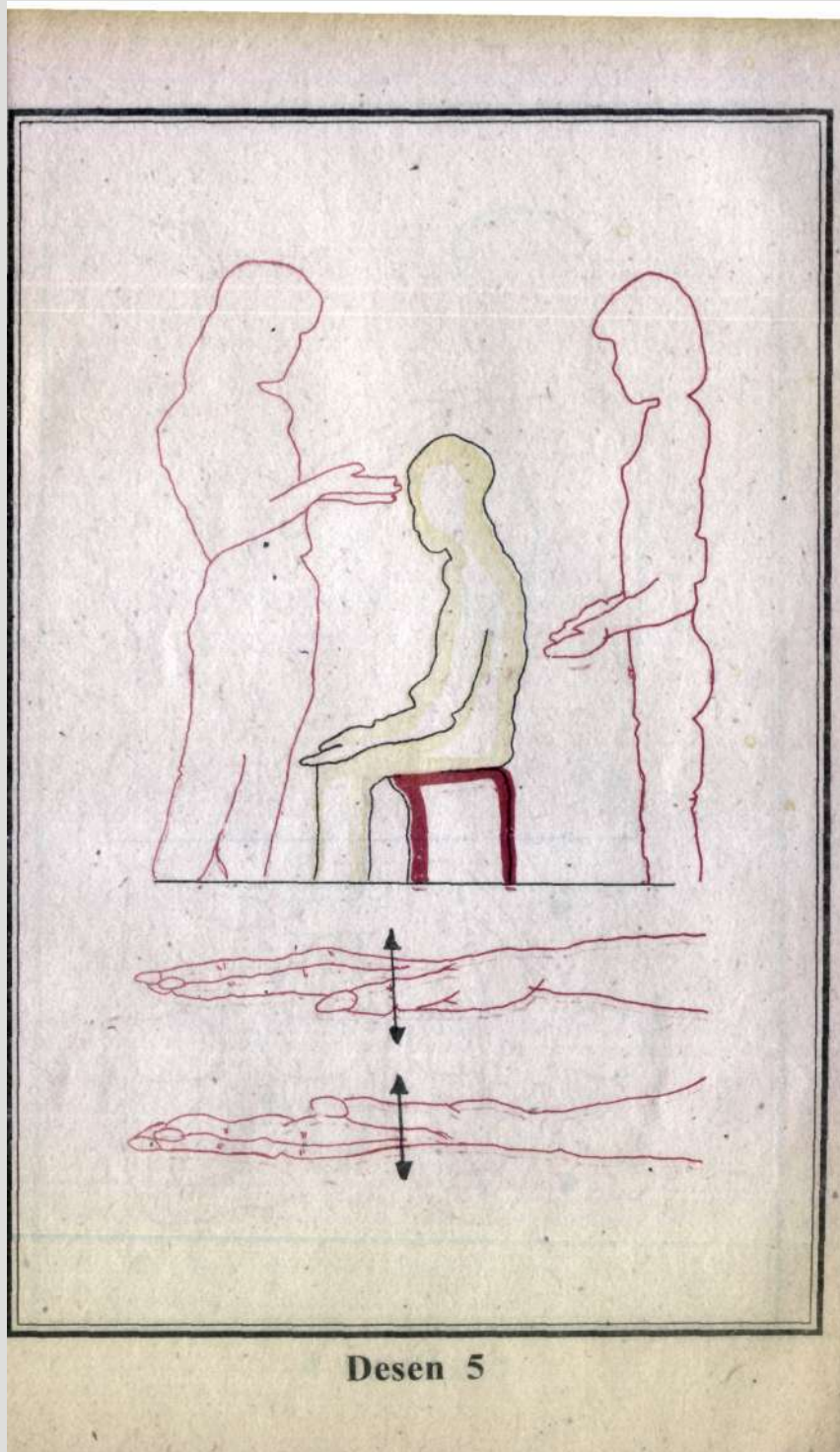


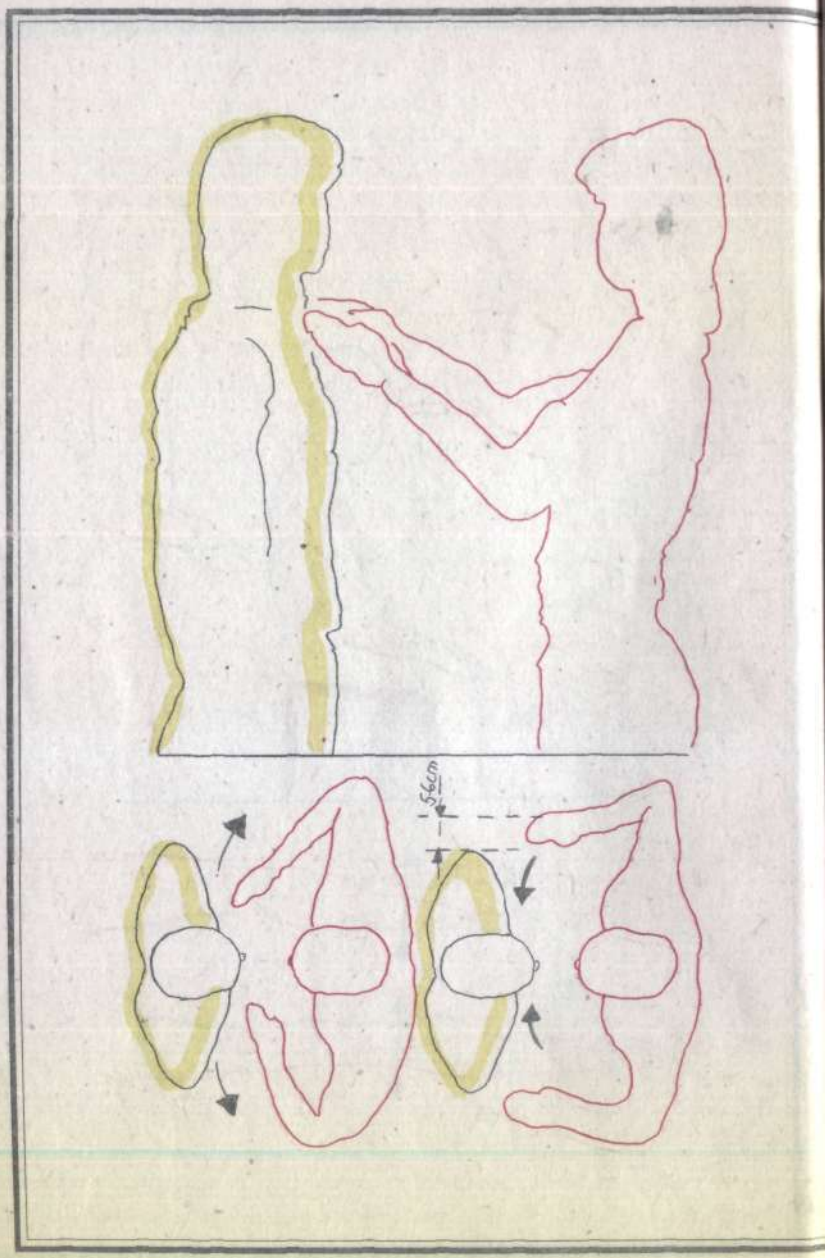


Desen 3



Desen 4

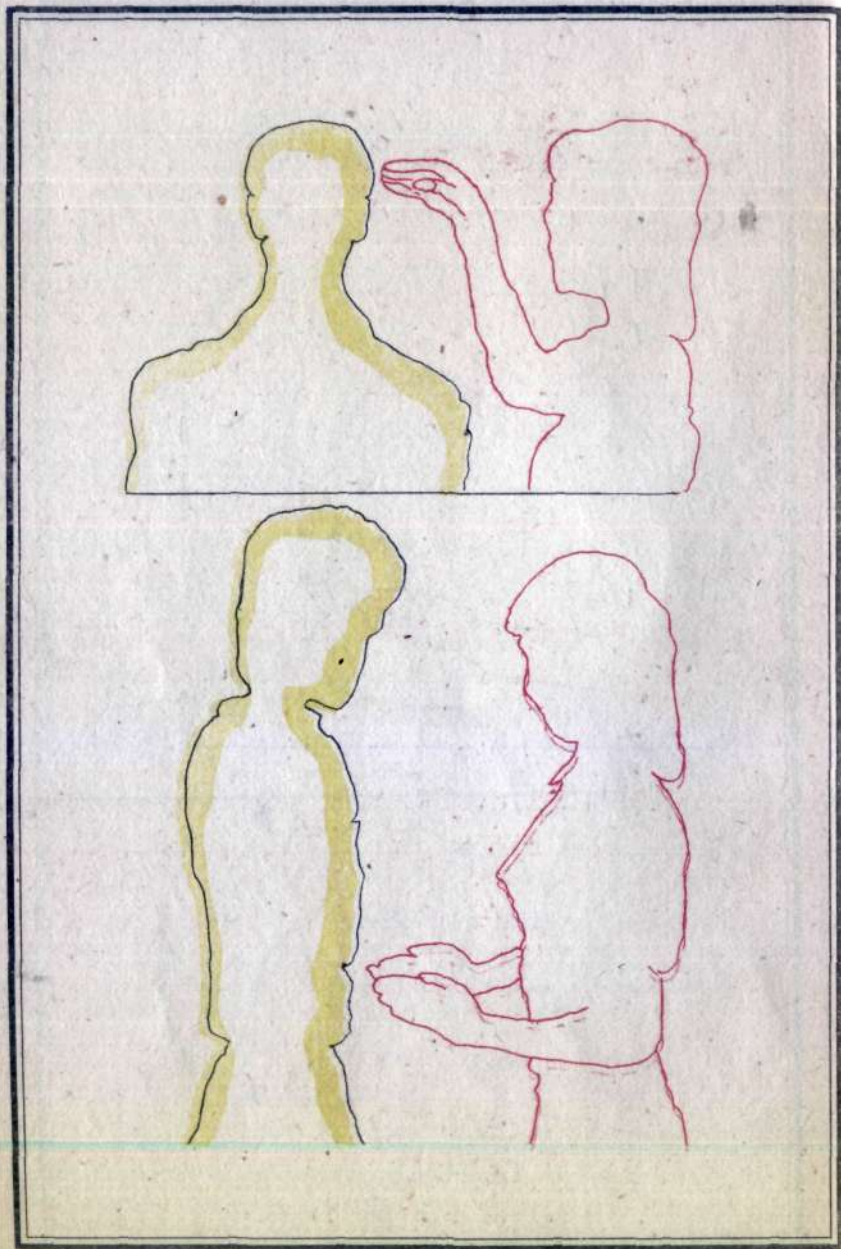




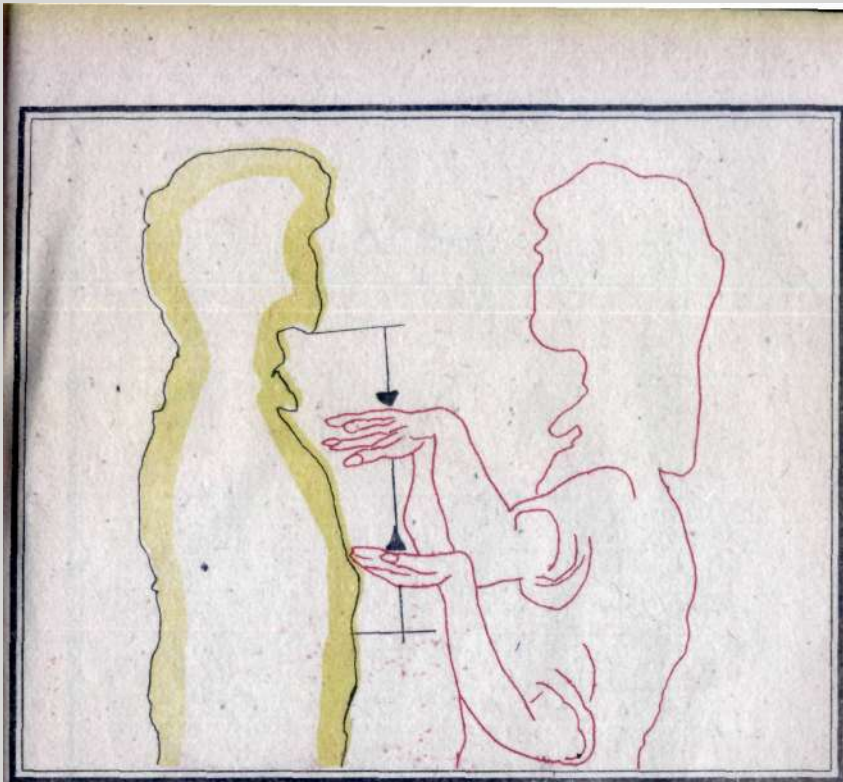
Desen 6



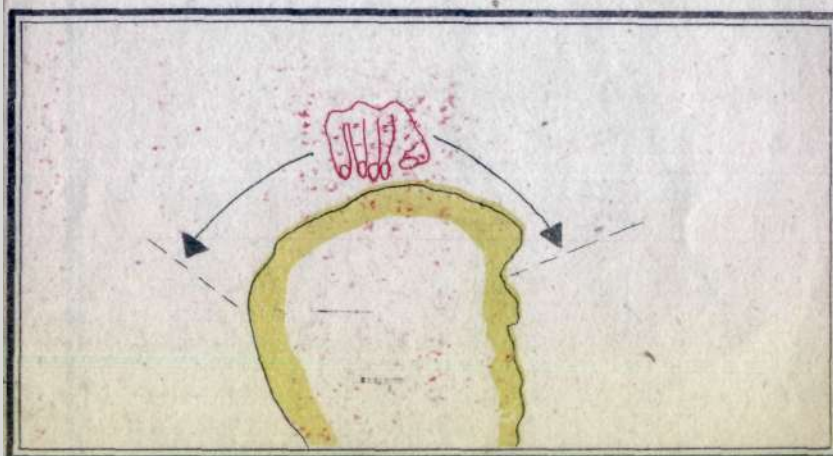
Desen 7



Desen 8



Desen 9



Desen 10



Desen 11